Stated to be the first book on gymnastics in the Finnish language

Woimistelun

Harjoitus-Oppi,

75 kuwalla selitetty.

Kansakoulujen tarpeeksi

kirjoittanut

K. Göös.

1868


22501265715

Woimistelun Harjoitus-Oppi,

75 kuwalla selitetty.

Kansakoulujen tarpeeksi

kirjoittanut

K. Göös.



Hämeenlinnassa,
painanut G. E. Eurén, w. 1868.
Omalla kustannuksella.

Näytetty: K. G. Renwall.

Esipuhe.

Kun armollinen kansakoulu-asetus Toukokuun 11 p. 1866 on oppi-aineeksi kansakouluissa määrännyt myös woimistelun, ja kuin suomenkielellä tässä aineessa ei wielä löydy mitään osmiittaa opettajille, niin on allakirjoittanut rohennut wähin woiminsa ryhtyä tämmöisen toimittamiseen. Niinkuin lukia heti käsittää, ei woimistelun koko lawea ala ole sisällettynä tähän harjoitus-oppiin, waan olemme ainoasti koittaneet ottaa tästä niin paljon, kun meidän mielestä woimistelun järellisen taiwuttamiseen maamme kansakouluissa on tarpeellinen. Että tämä wähäinen koetus semminkin kieliopillisesta kannalta on wailinainen, tiedämme kyllin, waan koska, niinkuin jo sanoimme, tässä aineessa ei tätä ennen ole mitään suomalaista johtoa, niin olemme itse olleet pakoitetut sepittämään nimitys-sanoja, siinä toiwossa että kieli-niekat niitä aikaa myöten parantawat. Mitä muutoin kirjaisen sisältöön kuuluu, niin olemme paikottain seuranneet parhaimpia sekä saksalaisia että ruotsalaisia oppikirjoja ja niin owat myös piirustuksetkin osittain näistä otettuja. Että kirjainen sisältää enemmän telineellisiä liikkeitä, kun ehkä tarpeellinen olisi ollut, ei kuitenkaan liene haitaksi, kun opettajalle annetaan walta näistä käyttää, mitkä hän sopiwimmiksi koulussansa näkee. Jos nyt tämäkin wähäinen kirja, tehtynä tieteis-opillisesti johdatukseksi pääasiallisesti kansakouluttaja-seminarista Jywäskylässä ulosmenewille oppilaisille, jotka jo käytännöllisesti owat aineessa harjoitetut, osastaan taitaisi meidänkin maassamme herättää eläwämpää woimistelun halua ja tästä seuraawaa terwettä henkeä raittiiseen ruumiiseen, niin owat waiwamme ylellisesti palkitut. Jywäskylässä, Marraskuussa 1867.

K. G.

Aineisto.

Johdatus.

Niinkauan kun ihminen eli willissä, luonnon tilassa ja pakoitettiin hankkimaan elatustaan joko metsästämisellä tai kalastamisella, taiwutti hän myöskin ruumiinsa woimia terweyden ylläpitämisekfi. Mutta mitä enemmän siwistys leweni, mitä kepeämpiä ja sukkelampia keinoja keksittiin elämän tarpeitten saamiseksi, sitä wähemmän piti ihminen arwoa ruumiillisten woimainsa enentämisestä ja harjoittamisesta. Estääksensä tämmöisestä ruumiin laimin-lyömisestä seuraawia wahingollisia waikutuksia, keksiwät muutamat wanhan-ajan wiisaimmat kansat woimistelun, se on: tieteen ruumiin sopusuuntaisesta edistämisestä anatomian ja fysiologian sääntöihin perustettuin liikketten kautta. Tämän tieteen kätkyt on, niinkun woimistelun historia näyttää, ollut Kreikanmaalla. Tämän maan wapaamielinen ja ylewä kansa huomasi pian, ett'ei ihminen ole pelkkä hengellinen tai ruumillinen olento, waan molemmat yht'aikaa, joten hänen myös tulee pitää yhtäwerran huolta molemmista. Waan ei se ainoasti ollut tämmöinen selwä käsitys ihmisen kaksois-olennosta, joka waikutti Kreikalaisia woimistelun harjoittamiseen, mutta he kiihoitettiin myös tähän waltiollisestakin kannalta. Ollen wähäinen kansa ja usiasti ahdistettuna muilta mahtawammilta, näkiwät Kreikalaiset woimistelussa tärkeän wälikappaleen kansallisen että waltiollisen elämänsä säilyttämiseksi. Tästä syystä welwoitettiin jokainen terwe miespuolinen nuorukainen woimistelun opetuksessa osaa ottamaan. Monessa Kreikanmaan kaupungissa oli tätä warten suuria komeasti rakennettuja woimistelu-huoneita, joissa useampi waltion palkkaama

opettaja johdatti nuorukaisia juoksussa, hyppysä, sylipainissa, keihään heittämisissä j. n. e. Useasti oliwat kansan jaloimmat ja etewimmät miehet läsnä opetuksessa ja kiihottaen oppilaisia ahkeruuteen ja siweyteen, neuwoiwat he heitä sen aikuisissa oppiaineissa, joten hengellinen ja ruumiillinen kaswatus näin käwi käsityksten. Mutta walitettawasti eipä woimistelun into kauan pysynytkään Kreikalaisissa. Sen mukaan kun wapaustunto katosi ja siweyttömyys juurtui kansaan, häwisikin halu ruumiillisiin harjoituksiin ja eipä enää sen jälkeen sitä kansaa ole ilmestynyt, joka samalla innostuksella harjoittaisi woimistelua, kuin Kreikalaiset. Kreikanmaalta lewisi woimistelu Romin waltakuntaan, waan eipä se täällä koskaan tullut samaan arwoon ja kukoistukseen. Kun Romalaiset käyttiwät woimistelua parhaiten nuorisonsa kaswattamiseksi kelwollisiksi sotilaiksi, synnytti se kansassa raakuutta ja hirmuluontoisuutta, joka selwästi osottaiksikin niin nimitetyissä hirmuisissa gladiatori-leikeissä, joissa sekä ihmisiä että eläimiä kauhistawalla tawalla häwitettiin.

Romin waltakunnan hajottua, emme juuri woi nimittää mitään jotsikin järestettyä woimistelua harjoittawaa kansaa, ennen kun tulemme kolmanteentoista wuosisataan, jolloin Ritarikunta ilmestyi Europassa. Ne monet ja rasittawat sodat, joita ristiretkiksi nimitetään ja joihinka Ritarit osaa ottiwat, synnyttiwät näinä aikoina ynnä monta muuta hywää kansoissa myös nuorisossa halun ruumiillisiin harjoituksiin, sillä jokaiselta wapaalta mieheltä waadittiin sekä woimaa että taitoa sota-asetten käyttämisessä, jos hän tahtoi miehen nimeä kantaa. Tätä warten harjoitettiin juoksuja, hyppyjä korolle ja pituudelle elämän hewosen päälle, keihään heittämistä ynnä monta muuta waikeata liikettä. Ritarikunnan kukistuttua kuudennessatoista wuosisadassa tuli aika, jolloin ruumiinliikkeet tykkänään halweksittiin ja katsottiinpa synniksikin, jos ihminen ruumiistansa huolta piti. Pyhän Raama-

tun wäärä käsitys oli synnyttänyt tämmöisen epäluulon ruumiin arwosta. Se oli juuri tällä ajalla, kun ihmiset luuliwat ruumiinsakin rääkkäämisellä ansaitsewan Jumalan armon ja iankaikkisen elämän. Olipakin helppo tämmöistä oppia lewittää, koska suurin osa siwistyneitä nuorukaisia kaswatettiin luostareissa kawalain munkkein silmäin alla. Mutta uskon puhdistuksella häwisi tämäkin epäkohta nuorukaisien kaswattamisessa. Lutheri, joka kumosi paawilaisuuden, oli myös ensimäinen, joka muistutti wanhempia ja opettajia woimistelun tärkeydestä. Waan mitä Lutheri ja monta muuta hänen aikaisistansa oliwat koettaneet tehdä woimistelun hywäksi yleisessä kaswatuksessa, meni niin sanoen hukkaan 30 wuotisen sodan kautta. Moniaita kymmeniä wuosia kului taas, ennenkuin kukaan kohotti ääntänsä woimistelun tarpeellisesta käyttämisestä waltiollisessa kaswatuksessa. Wasta alkupuolella kahdeksattatoista wuosisataa alkoi Englantilainen lääkäri J. Locke († 1704) lausua mietteensä ruumiillisesta kaswatuksesta. Wähän tämän jälkeen muistutti Ranskalainen tietäjä J. J. Rousseau († 1778) samasta asiasta; ja eipä wiipynytkään kauan aikaa, ennen kuin näitten miesten opit tuliwat käytetyiksi. Täsä maassa alkoi kaksi lasten kaswattajaa Basedow ja Guts Muths († 1839) ensin käyttää woimistelua kouluissansa. Jälkimäinen kirjoitti myös usëampia oppikirjoja woimistelussa. Mutta waikka nämätkin miehet sanoin ja töin kokiwat lewittää woimistelua laweammalta, niin eipä se wieläkään päässyt walloillensa muissa kuin moniaissa Saksan yksityisissä oppilaitoksissa, ennen kuin eräs saksalainen F. L. Jahn (synt. 1778 † 1852) tämän wuosisadan alussa ryhtyi asiaan. Nähden isänmaansa wähitellen kukistuwan Ranskan Keisari Napoleonin alle, joka näinä aikoina raiwaisi Europassa, syntyi Jahn'in rinnassa sammuttamatoin wiha tätä walloittajaa kohti, jonka tähden hän mietti jotakin neuwoa kostaaksensa häntä. Tämän

luuli hän löytäneensä ruumista ja henkeä wirwottawassa woimistelussa, jonka tähden hän aukealle paikalle lähellä Berlin'iä rakensi 1810 woimistelu-kenttään, johon wanhoja ja nuoria kokoontui määrätyillä ajoilla ruumiillisia liikkeitä harjoittamaan. Tästä lewisi woimistelun halu niin kansaan, että useampia woimistelu-kenttäitä eri paikoin Saksassa ilmaantui; mutta tämä Jahn'ilta harjoitettu woimistelu oli ensimäisessä muodossansa sopimatoin koulun tarpeisiin, koska se sisälti liikkeitä, jotka oliwat lapsille ei ainoasti waikeita tehdä, waan myös wahingollisiakin. Tämän epäkohdan korjasi eräs saksalainen lasten kaswattaja, nimeltä A. Spieß (synt. 1810 † 1858), joka ei ainoasti suuresti osaksi kumonnut sen tähän asti seuratun sääteen woimistelun opetuksessa, waan myös keksi useampia lasten mieltä ja woimia wastaawia liikkeitä. Spieß'in suuresti ansioksi on luettawa se, että hän antoi suuren arwon wapaille liikkeille ja muodosti ne niin, että ne woiwat kelwollisen opettajan käsissä olla wälikappaleita sekä ruumiin että hengen kaswattamiseksi. Samassa muodossa, kun minkä Spieß oli antanut woimistelulle, tapaamme me sen nytkin koko Saksassa niinkuin myös useammin paikoin Sweitsissä, joissa maakunnissa woimistelua wälttämättömänä oppi-aineena harjoitetaan melkein kaikissa sekä oppineissa että kansakouluissa, ja tuottaa hyötyä ja siunausta monelle tuhannelle nuorukaiselle.

Samoin ajoin kun Jahn waikutti woimistelun alalla Saksassa, ilmestyi Ruotsissa P. H. Ling (synt. 1776 † 1839), joka, lahjoitettuna suurilla hengen woimilla, koitti innostuttaa yleisöä woimistelun harjoittamiseen. Taistellen köyhyyttä ja monta muuta wastoinkäymistä wastaan, onnistui hän waltion kustannuksella rakentaa 1813 Tukholmiin woimistelu-laitoksen, jossa hän woimisteli sekä koululaisia että myös opetti woimistelu-opettajain ammatteihin pyrkiwäisiä. Wähitellen woitti

Ling yleisön sekä hallituksen luottamuksen asiansa järellisyydestä, niin että hänen perustama laitos jo ennen hänen kuolematansa tuli ansaittuun huutoon sekä kotimaassa että ulkomaillakin. Kun Lingin muodostama woimistelu monessa katsannossa ei samassa määrässä kun Spieß'in opetustapa noudata lasten tunteita ja mieli-alaa, niin on jo monta wuotta molempain puoluein wälillä ollut sekä liikkeitten että itse opetus-menettelön puolesta ankara riita, joka nyt kuitenkin alkaa molempain hyödyksi laimentua. Suomenkin oppineissa kouluissa on jo monta wuotta woimistelua harjoitettu Ling'in mieli-perusteitten mukaan, waan monessakin näissä oppilaitoksissa wiljellään tätä tärkeätä ainetta ainoasti siksi nimeksi.

Annettuamme edellä olleen lyhykäisen silmäyksen niistä waiheista, joita woimistelukin eriaikoina on kärsinyt, ennen kuin se pääsi ansaittuun arwoon koulun työ-alalla, tahdomme nyt lausua mietteemme sen käyttämisestä meidänkin kouluissa ja warsinkin kansakouluissa.

Niinkuin kaikki muutkin koulun opetus-aineet waatiwat opettajalta ensinkin tietoa itse aineessa ja sitte taitoa tätä opettaa, niin on asia sama woimistelunkin kanssa. Mutta ei se wielä kelpaa woimistelun opettajaksi, joka waan taitaa joitakuita liikkeitä itse tehdä ja myöskin opettaa näitä muille; tähän tarwitaan wielä käsitys ihmisen ruumiin rakennoksesta ja sen elämän toimituksista. Jolta nämät tiedot puuttuwat, sitä opettajaa wertaamme kyntömieheen, jolla on hywä pelto waan ei taida sitä wiljellä.

Mitä taas woimistelun ulkonaisiin wälikappaleisiin kuuluu, niin koululta waaditaan, että sen hallussa on woimistelun harjoituksia warten kelpaawa paikka, niinkuin myös täydelliset woimistelu-telineet. Kun meidän kylmässä pohjosessa lämmin aika on aiwan wähäinen, jolloin lapset saisiwat woimistella ulkona, ja lapset tällä aikaakin owat kotonansa, niin tarwitaan kussakin koulussa suu-

rempi huone, jossa woimistelua harjoitetaan niinä aikoina, kun ilma ei myöden anna taiwutuksia ulkona. Mutta kun kansakoulujen warat meidän maassa eiwät kannata erityisten woimistelu-huoneitten rakentamista, niin täytyy tätä ainetta harjoittaa itse koulu-huoneessa, eikä tätä warten löydykkään mitään suurta estettä, jos huoneen suuruus sen suinkin waan myöten antaa. Telineet asetetaan lakeen parhaittain yhteen riwiin niin kuin *) kuw. 75 sen osoittaa. Emme myöskään taida waatia, että meidän kansa-kouluihin hankitaan kaikki kuwassa näytetyt telineet. Meidän tuumasta owat kansakoulut telineitten puolesta autetut, jos niissä on kiinteistä telineistä: nosto-renkaat, pystyiset kiipipuut ja waakasuora tanko; irtonaisista taas: noja-puut, wiippa-laudat ja hyppykoneet. Että koulu-huoneen kalut ennen woimistelun alkua asetetaan joko seinäin wiereen tai wiedään tykkänään ulos, seuraa itsestään. Joka koululla pitää olla awara, hiekoitettu leikki-kenttä, jossa lapset wäliaikoina saawat leikitellä ja jossa myös woimisteluakin, semmenkin käyntilajia ja juoksuja sopiwina aikoina saa harjoittaa.

Woimistelussa käytetyt liikkeet jaetaan kolmeen pääosaan, **Wapaihin-**, **Järestys-** eli **asetelmallisiin-** ja **telineellisiin liikkeihin.** **Wapaita** owat semmoiset liikkeet, joita woimistelia taitaa tehdä ilman minkään ulkonaisen wälikappaleen awutta. **Järestys-** eli **asetelmallisilla** liikkeillä ymmärretään taas niitä wapaita liikkeitä, joiden kautta woimistelia tulee johonki määrättyyn suhteesen toisiin, joko suunnan eli wälin puolesta tahi molempain yht'aikaa. Nämät liikkeet tehdään joko astuessa tai juostessa. Semmoisia liikkeitä taas, joissa woimistelia käyttää jotakin ulkonaista joko irtanaista tai kiinteää esinettä, nimitetään **telineellisiksi.**

*) Kuwa näyttää Opettaja-seminarion Jywäskylässä woimistelu-huoneen sisällisen rakennuksen.

Edellä selitetyistä liike-lahkoista tulee opettajan kansakouluissa pääasiallisesti käyttää kahta ensimäistä, sillä nämät sopiwat paremmin sekä luontonsa että harjoittamisensa puolesta kansakoulun tarkoitukseen. Liikkeitä teettäissä käyttää opettaja **käskysanoja**. Näissä huomataan kaksi osaa: **kuulosana** ja **täytäntösana**. Edellisellä ymmärretään sitä osaa käskysanasta, jonka kautta woimistelialle tietää annetaan minkä kaltainen liike tulee tehtäwäksi, kun jälkimäinen taas sanoo milloin liike on tehtäwä. Esim. käskysanoissa: Toiset wasempaan ensimäisistä eteenpäin — **Marrs**! Käännös oikea — **han**! owat: Toiset wasempaan ensimäisistä eteenpäin — ja käännös oikea — kuulosanoja, waan: **marrs**! ja **han**! täytäntösanoja. Kuulosana äännetään aina wähän werkkaammasti ja täytäntösana pikaisemmin ja woimakkaammasti, jos liike on äkkiä, ja pitkään, jos se on hitaammasti tehtäwä.

Mitä nyt woimistelun opetus-aikaan kuuluu, niin pitäisi meidän mielestä oppilaat alhaisemmassa kansakoulussa nautitseman woimistelua tunnin päiwässä ja ylhäisemmässä neljä tuntia wiikossa. Opetustunnit owat asetettawat parhaittain edellä puoltapäiwää. Ennen woimistelun alkua tarkastelkoon opettaja, jos joku oppilaista olisi wähäwoimainen ja sentähden estettäwä olemasta opetuksessa osallinen. Telineellisten liikkeiden tehtyä tulee oppilaiden sywästi hengittää, joka tapahtuu siten, että käsiwarret nostetaan pystyyn ja ilmaa wedetään hitaasti keuhkoihin, jonka tehtyä käbet lewitetään siwuille ja ilma puhalletaan ulos. Myös tulee opettajan woimistellessa tarkastaa ett'eiwät oppilaat käytä ahtaita waatteita tai kiinteästi sidottuja wöitä ruumiin ympäri.

Kun woimistelu tarkoittaa ruumiin woimain ylläpitämistä sekä enentämistä kunkin ihmisen luonnon mukaan, niinkuin myös kokee antaa ruumiille kaunista käytöstä ja wapaata liikettä, niin tulee tätä myös harjoit-

taa maamme tyttökouluissakin; sillä niinhywin tyttö-, kun poikalapsetkin tarwitsewat terween ruumiin, tullaksensa kelwollisiksi kansalaisiksi. Ett'ei woimistelua tyttöjen kanssa taideta harjoittaa samalla tawalla kun poikalasten kanssa, seuraa näitten molempain erinlaatuisesta luonnosta ja elämän tarkoituksesta.

Kun woimistelu tarkoittaa miehuuden ja itseensä luottamuksen herättämistä pojissa, tulee sen tyttölapsissa enemmän matkaan saattaa hentoutta ja noreutta. Waikka tämä meidän oswiittamme pääasiallisesti tarkoittaa poikakouluja, niin löytyy tässä kuitenkin tyttökouluissakin käytettäwiä liikkeitä; nämät owat † merkityt.

Kirjamme loppuun olemme sepittäneet harjoituskaawoja; kukin kaawa sisältäwä eri määrän yhdessä tunnissa tehtäwiä liikkeitä. Emme kuitenkaan waadi opettajoilta näitten orjallista seuraamista, waan olemme ainoasti tahtoneet antaa äkkinäisille opettajille mallin, kuinka monta liikettä ja missä järestyksessä pitää tehdä, heittäin muutoin opettajain waltaan muuttaa ja muodostaa harjoituksensa sen mukaan, kuin koulun hyöty parhaittain sen waatii. Kuinka monta tuntia opettajan tulee käyttää saman harjoituksen taiwuttamiseksi, riippuu opettajan omasta tahdosta, kuitenkaan älköön menkö uuteen harjoitukseen, ennen kuin oppilaat tekewät edellisen liikkeet wirheettömästi.

Ensimäinen lukn.

Wapaita liikkeitä.

A. Pään liikkeitä.

1. Pään kumarrus eri suuntiin.

K. s.

1. Pää eteenpäin (taaksepäin, oikeaan, wasempaan) kumartakaat—**te**!

2. Pää suo—**raan**!



Kuw. 1. Kuw. 2. Kuw. 3.

Käsky-sanalla 1. kumarretaan pää joko eteenpäin (kuw. 1), taaksepäin (kuw. 2), oikealle tahi wasemmalle siwulle (kuw. 3), niin sywältä kun kukin taitaa. Hartiot pidetään kohottamatta ja muu ruumis liikkumatta. Taaksepäin kumartaessa on huomattawa, ett'ei liikettä tehdä liian sywään eikä kauan aikaa pysytä kumarruksessa. Siwulle kumartaessa wiedään pää suoraan siwulle.

Käsk. san. 2. kohotetaan pää pystyyn ylös.

Muistutus. Kaikki pään liikkeet tehdään hitaisesti. Kädet pidetään näitä liikkeitä tehdessä tawallisesti lantioilla.

† 2. Pään kierre eri suuntiin.

K. s.



Kuw. 4.

1. Pää oikean (wasempaan) kiertäkäät—**te**!
2. Pää suo—**raan**!

Käsk. san. 1. kierretään pää (kuw. 4) kumartamatta määrättyyn suuntaan, kunnes leuka tulee hartion yli. Hartiot eiwät saa seurata päätä, eikä niitä myös saa kiertäessä kohottaa.

Käsk. san. 2. wiedään pää asentoon takaisin.

Muist. Asennosta katso Asetelmallisia Liik. 1.

† 3. Pään pyöritys.

K. s.

1. Pää oikeaan (wasempaan) kumartakaat—**te**!
2. Pää eteenpäin (taakseplin) pyörittäkäät—**te**!
3. Pää suo—**raan**!



Kuw. 5.

Käsk. san. 1. kumarretaan pää, niinkun jo on selitetty, siwulle, oikeaan tahi wasempaan.

Käsk. san. 2. wiedään pää (kuw. 5) kallistettuna piirimäisesti ympäri joko eteen- eli taaksepäin kunnes se tulee samaan asentoon kun mistä pyöritys alkoi.

Käsk. san. 3. wiedään pää asentoon takaisin.

B. Wartalon liikkeitä.

† 1. Wartalon kumarrus eri suuntiin.

K. s.

1. Wartalo eteenpäin (taaksepäin oikeaan, wasempaan) kumartakaat—**te**!

2. Wartalo suo—**raan**!

Käsk. san. 1. kumarretaan wartalo (kuw. 6) kiertämättä eteenpäin, taaksepäin, siwulle oikeaan tahi wasempaan. Liikettä eteenpäin ja siwuille tehdessä owat polwet pidettäwät jäykkinä, waan taaksepäin wähäisen notkistetuina. Pää, seuraten wartalon liikeittä, pidetään ojennettuna.


Kuw. 6.

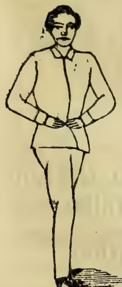
Käsk. san. 2. kohotetaan wartalo hitaisesti asentoon takaisin.

Muist. Wartalon kumarrukset tehdään myös harwaan. Jalat pidetään joko asennossa tahi hajoituksessa; kädet owat joko lantioilla, niskassa pystyssä tahi waakasuorassa eri suuntiin. Kätten ollessa niskassa tahi lantioilla kumarretaan ainoasti niin sywään eteenpäin että wartalo reisiluitten kanssa muodostaa suora-kulman; käsien asetettua pystyyn taas tehdään kumarrus niin sywään eteenpäin kun mahdollista on.

† 2. Wartalon kierre eri suuntiin.

K. s.

1. Wartalo oikeaan (wasempaan) kiertäkäät—**te**!
2. Wartalo suo—**raan**!


Kuw. 7.

Käsk. san. 1. kierretään wartalo wähitellen niin paljon kun mahdollista on oikeaan (kuw. 7) tahi wasempaan. Pää seuraa liikkumatta wartalon kierrettä; lantio pidetään liikkumattomana.

Käsk. san. 2. wiedään wartalo werkkaan asentoon takaisin.

Muist. Wartalon kierrettä taiwuttaessa pidetään kädet tawallisesti lantioilla tahi niskassa. Jalat owat wuorottain etu-askel-asennoissa. Oikealla askel-asennolla tehdään kierre oikeaan, wasemmalla wasempaan.

3. Wartalon heilutus eri suuntiin.

K. s.

1. Wartalo eteenpäin (taaksepäin, oikeaan, wasempaan) heiluttakaat—**te**!

2. Wartalo suo—**raan**!

Käsk. san. 1. wiedään wartalo äkkiä, eteenpäin kumartaessa, niin sywälle että se alaraajain kanssa muodostaa suora-kulman; taaksepäin ja siwuille heiluttaessa mennään niin sywään kuin mahdollista on.

Käsk. san. 2. kohotetaan wartalo hitaasti asentoon takaisin.

Muist. Tässä liikkeessä huomataan käsien ja jalkain asennoista samaa kun wartalon kumartamisessa.

† 4. Wartalon pyöritys.

K. s.

1. Wartalo oikeaan (wasempaan) kumartakaat—**te**!
2. Wartalo eteenpäin (taaksepäin) pyörittäkäät—**te**!
3. Wartalo suo—**raan**!

Käsk. san. 1. kuin B. 1.

Käsk. san. 2. wiedään wartalo kiinitetyn lantion ympäri piirimäisesti eteenpäin tahi taaksepäin, kunnes tulee siihen asentoon takaisin, mistä läksi; pyöritys tapahtuu aina oikeasta wasempaan.

Käsk. san. 3. kohotetaan ruumis jälleen suoraksi.

Muist. Käsistä ja jaloista huomataan samaa kun edellisessä liikkeessäkin.

C. Yläraajain liikkeitä.

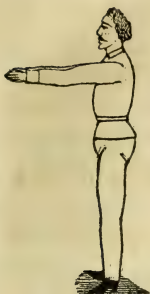
Yläraajain liikkeet jaetaan semmoisiin, jotka tehdään joko **ojennetuilla** tahi **koukistetuilla** käsiwarsilla.

a) Ojennettuilla käsiwarsilla tehtäwiä liikkeitä.

† 1. Käsiwarsien nosto waakasuoraan eri suuntiin.

K. s.

1. Oikea (wasen) käsi (kädet) waakasuoraan eteenpäin (wiistosesti eteenpäin, siwuille) y—**lös**!
2. Käsi (kädet) a—**las**!



Kuw. 8.



Kuw. 9.

Käsk. san. 1. kohotetaan nimitetty käsiwarsi (eli molemmat) määrättyyn suuntaan ylös, jossa huomataan että, kohotaessa eteenpäin ja wiistoisesti eteenpäin, peukalo tulee olemaan ylös päin (kuw. 8), siwulle nostaessa taas käden selkä (kuw. 9). Tässä niinkuin kaikissa muissakin ojennetuilla käsiwarsilla tehtäwissä liikkeissä on muistettawa, että käsiwarret pidetään jäykkinä.

Käsk. san. 2. wiedään käsiwarsi (käsiwarret) asentoon takaisin.

Muist. Yläraajain liikkeitä tehdessä ei wartalo saa horjua sinne tänne. Jalat pidetään joko alkuasennossa tahi etu-askel-asennossa.

† 2. Käsiwarsien nosto pystyyn.

K. s.

1. Oikea (wasen) käsi (kädet) pystyyn y—**lös!**
2. Käsi (kädet) a—**las!**

Käsk. san. 1. nostetaan määrätty käsiwarsi suoraan pystyyn ylös. Pystyyn kohotettu käsi pidetään siten että sakari-sormi tulee olemaan eteenpäin ja peukalo taaksepäin.

Käsk. san. 2. wiedään käsi (kädet) asentoon takaisin.

Muist. Tätä niinkuin muitakin wapaita woimistelu-liikkeitä tehdessä ei sormet koskaan saa olla hajallaan tahi kangistettuna, waan owat aina pidettäwät ojennetuina ja suljetuina.

† 3. Käsiwarsien pyöritys.

K. s.

1. Oikea (wasen) käsi (käbet) eteenpäin (taaksepäin) pyörittäkäät—**te!**

Käsk. san. kuletetaan oikea (wasen) käsi (käbet) suoraksi ojennettuna edestä taaksepäin ympäri eli päin wastoin, kunnes tulee asentoon takaisin.

† 4. Käsiwarsien lewittäminen.

K. s,

1. Käbet waakasuoraan eteenpäin y—**lös!**
2. Käbet lewittäkäät—**te!**
3. Käbet yh—**teen!**
4. Käbet a—**las!**

Käsk. san. 1. kun C. a). 1.

Käsk. san. 2. lewitetään käsiwarret waakasuoraisesti toisistaan niin pitkälle, kun waan mahdollista on.

Käsk. san. 3. wiedään käsiwarret taas samaan asentoon, kun mistä ne lewitettiin.

Käsk. san. 4. wiedään käsiwarret asentoon.

Muist. Käsiwarsia lewittäessä ei niitä saa alentaa.

5. Käsiwarsien heilutus.

K. s.

1 Käbet waakasuoraan eteenpäin y—**lös!**
2. Käbet taaksepäin heiluttakaat—**te!**
3. Käbet a—**las!**

Käsk. san. 1. kun C. a). 1.

Käsk. san. 2. wiedään käsiwarret nopeasti heilutuksella taaksepäin.

Käsk. san. 3. menewät käsiwarret asentoon.

Muist. Tätä liikettä pitää heikkorintaisien wälttää ja muidenkin tehdä se warowasti.

† 6. Käsiwarsien kierre.

K. s.

1 Kädet waakasuoraan eteenpäin y—**lös**!

2. Rystä (kämmen, sakarisormi) ylöspäin kiertäkäät—**te**!

3. Kädet a—**las**!

Käsk. san. 1. kuin C. a). 1.

Käsk. san. 2. kierretään käsi (kädet) niin, että rystä, kämmen tahi sakarisormi tulee olemaan ylöspäin käännettynä.

Käsk. san. 3. kun ed. liikk.

b) Koukistetuilla käsiwarsilla tehtäwiä liikkeitä.

† 1. Kyynärwarsien wiwaus.

K. s.

1. Oikea (wasen) käsi (kädet) waakasuoraan eteenpäin (wiistoisesti eteenpäin, siwuille) y—**lös**!

2. Kyynärwarsi (kyynärwarret) wiwauttakaat—**te**!

3. Kyynärwarsi (kyynärwarret) ojentakaat—**te**!

4. Kädet a—**las**!

Käsk. san. 1. kuin C. a). 1.

Käsk. san. 2. wiwautetaan, se on koukistetaan kyynärwarsi (kyynärwarret) äkkiä olkawartta kohti.

Käsk. san. 3. ojennetaan kyynärwarsi (kyynärwarret) taas suoraksi.

Käsk. san. 4. kun ed. liikkeessä.

† 2. Käsiwarsien ojennus eri suuntiin.

K. s.

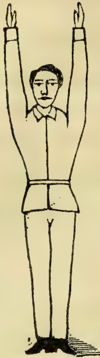
1. Oikea (wasen) käsi (kädet) eteenpäin (wiistosesti eteenpäin, siwuille, pystyyn) ojentakaat—**te**!

2. Käsi (kädet) a—**las**!

Käsk. san. 1. tehdään liike kahdessa tempussa; ensi-



Kaw. 10.



Kuw. 11.

mäisessä koukistetaan kyynärwarsi nopeasti niin, että sormet tulewat makaamaan solisluuta kohden, jonka ohessa olkawarsi painetaan rinnan siwua wastaan (kuw. 10); toisessa tempussa ojennetaan käsiwarsi äkkiä määrättyyn suuntaan (kuw. 11), jossa huomataan että käsi (käbet) wiedään ikään kuin sukeltamalla eteenpäin.

Käsk. san. 2. wiedään käsiwarsi (käsiwarret) asentoon takaisin; ensimäisessä tempussa wiedään käsiwarsi (käsiwarret) ojennuksesta samaan asentoon takaisin, kuin kuw. 10 osoittaa; toisessa tempussa ojennetaan kyynärwarsi (kyynärwarret) asentoon takaisin.

Muist. Äsken nimitettyä liikettä tehdessä owat hartiot pidettäwät taaksepäin kiinitettyinä. Siwuille ojentaessa tulee käden selkä olemaan ylöspäin.

†3. Kätten nosto lantioille.

K. k.

1. Käbet lantioil—**le**!
2. Käbet a—**las**!



Kuw. 12.

Käsk. san. 1. kohotetaan käbet lonkkaluun harjalle (kuw. 12) siten, että peukalo tule olemaan taaksepäin ja muut sormet suljetuina eteenpäin; kyynärpäät asetetaan suorasti ulospäin.

Käsk. san. 2. kun edellisessä likk.

† 4. Kätten nosto niskaan.

K. s.
1. Käbet niskaan y—**lös**!
2. Käbet a—**las**!

K. s. 1. wiedään käbet niskaan, niin että sormet tulewat makaamaan sisätysten ja kyynärpäät ulospäin samassa linjassa hartioin kanssa.

K. s. 2. wiedään käbet asentoon takaisin.

D. Alaraajain liikkeitä.

Alaraajain liikkeet tehdään, samoin kuin yläraajainkin, joko **ojennetuilla** tahi **koukistetuilla** alaraajoilla.

a) Ojennetuilla alaraajoilla tehtäwiä liikkeitä:

† 1. Lepääminen.

K. s.
1. Lepo paikal—**la**!
2. Asen—**to**!

Käsk. san. 1. wiedään oikea jalka noin neljännes kyynärä suoraan eteenpäin, jonka tehtyä woimistelialla on walta paikalta kulkematta liikkua wapaasti.

Käsk. san. 2. ottaa woimistelia määrätyn asennon.

† 2. Alaraajain asettaminen eri-askel-asentoihin.



Kuw. 13.

K. s.
1. Oikea (wasen) jalka askel eteenpäin (wiistosesti eteenpäin, siwulle, wiistosesti taaksepäin, taaksepäin) u—**los**!
2. Jalka paikallen—**sa**!

Käsk. san. 1. wiedään oikea (wasen) jalka (kuw. 13) kahden jalan mitta toisesta kantapäästä suoraan määrättyyn suuntaan.

Käsk. san. 2. wiedään jalka asentoon takaisin.

3. Alaraajain kohotus potkuun eri suuntiin.

K. s.

1. Oikea (wasen) jalka eteenpän (wiistosesti eteenpäin, siwulle, wiistosesti taaksepäin, taaksepäin) potkuun y—**lös**!
2. Jalka a—**las**!

Käsk. san. 1. nostetaan oikea (wasen) ala-raaja ojennetuilla warpailla määrättyyn suuntaan niin korkealle ylös, kun kukin taitaa.

Käsk. san. 2. kun edellisessä liikkeessä.

4. Alaraajain kierre.

K. s.

1. Oikea (wasen) jalka eteenpäin potkuun y—**lös**!
2. Jalka ulospäin (sisäänpäin) kiertäkäät—**te**!
3. Takaisin kiertäkäät—**te**!
4. Jalka a—**las**!

Käsk. san. 1. kun edell. liikk.

Käsk. san. 2. kierretään koko raaja wähitellen joko ulos eli sisäänpäin sen mukaan, kuin kukin taitaa.

Käsk. san. 3. kierretään raajat samaan tilaan, mistä lähdettiin.

Käsk. san. 4. kun edell. liikk. käsk. san. 2.

5. Alaraajain pyöritys.

K. s.

1. Oikea (wasen) jalka eteenpäin (taaksepäin) pyörittäkäät—**te**!

Käsk. san. kuletetaan oikea (wasen) alaraaja ojennetuin warpain eteenpäin (taaksepäin) ja tästä piirimäisesti taaksepäin (eteenpäin), kunnes se tulee asentoon paikallensa.

b) Koukistetuilla alaraajoilla tehtäwiä liikkeitä:

† 1. Ruumiin nosto warpaille.

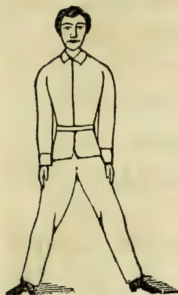
K. s.

1. Warpaille y—**lös**!
2. A—**las**!

Käsk. san. 1. kohotetaan ruumis warpaille yhdistettyin kantapäin niin korkealle, kun woimat myöten antaa.
Käsk. san. 2. laskeutaan jälleen asentoon takaisin.

† 2. Jalkain hajotus.

K. s.
1. Jalat hypyllä (kahdella askeleella, sujumisella), hajottakaat—**te**!
2. Jalat hypyllä (kahdella askeleella, sujumisella) paikallen—**sa**!


Kuw. 14.

Käsk. san. 1. woidaan jalat hajottaa (kuw. 14) kolmella eri-tawalla, nimittäin hypyllä, kahdella-askeleella tai sujumisella. Hypyllä tapahtuu tämä siten, että molemmat jalat, yht'aikaa ponnistaen maasta, wiedään siwuille, noin hartioin wäli toisistaan; kahdella askeleella tehdään liike siten, että ensin wasen jalka ottaa askeleen siwulle wasempaan ja tämän jälkeen oikea jalka askeleen oikeaan; sujumisella hajotetaan jalat siten että ruumis hiukan kohotetaan warpaille ja kantapäät eroitetaan toisistaan siwuille, jonka jälkeen ruumis nostetaan taas wähäisen kantapäille ja warpaat eritetään siwulle.

Käsk. san. 2. wiedään jalat, jos hypyllä tahi kahdella askeleella mentiin hajotukseen, samoin asentoon takaisin; mutta asentoon mennessä sujumisella on huomattawa, että warpaat ensin lähennetään toisiinsa ruumiin kohotettua kantapäille, ja sitten kantapäät, ruumiin nostettua warpaille.

† 3. Jalkain sulkeminen ja aukominen.

K. s.
1. Jalat sulkekaat—**te**!
2. Jalat awatkaat—**te**!

Käsk. san. 1. wiedään jalat pituuttain kiini toisiinsa.
Käsk. san. 2. asetetaan jalat määrättyyn asentoon.

†4. Jalkain koukistaminen ja ojentaminen.

K. s.
1. Oikea (wasen) jalka eteenpäin (wiistosesti eteenpäin) potkuun y—lös!
2. Jalka koukistakaat—te!
3. Jalka ojentakaat—te!
4. Jalka a—las!

Käsk. san. 1. kuin D. a) 3.

Käsk. san. 2. koukistetaan jalka sääriwartta kohti niin paljon kun mahdollista on.

Käsk. san. 3. ojennetaan jalka taas suoraksi.

Käsk. san. 4. wiedään jalka asentoon.

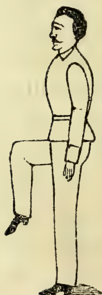
5. Sääriwarsien wiwaus.

K. s.
1. Oikea (wasen) sääriwarsi wiwauttakaat—te!
2. Sääriwarsi ojentakaat—te!

Käsk. san. 1. koukistetaan sääriwarsi äkkiä suorakulmaisesti reisiluuta kohti. Koukistettawan alaraajan polwea ei saa työntää eteenpäin, waan on pidettäwä toisen polwen wastassa.

Käsk. san. 2. ojennetaan sääriwarsi asentoon takaisin.

6. Sääriwarsien ojennus ja koukistus polwien kohotettua.


Kuw. 15.

K. s.
1. Oikea (wasen) polwi eteenpäin (wiistosesti eteenpäin) y—lös!
2. Sääriwarsi ojentakaat—te!
3. Sääriwarsi koukistakaat—te!
4. Polwi a—las!

Käsk. san. 1. kohotetaan reisi waakasuoraisesti (kuw. 15) määrättyyn suuntaan, muodostaen sen ohessa sääriwarren kanssa suoran kulman; warpaat pidetään alaspäin maata kohti.

Käsk. san. 2. ojennetaan sääriwarsi kunnes alaraaja tulee aiwan suoraksi; ojentaessa owat warpaat pidettäwät alaspäin niin paljo kun mahdollista on.

Käsk. san. 3. koukistetaan sääriwarsi samaan tilaan, kun mistä se ojennettiin.

Käsk. san. 4. wiedään polwi jälleen asentoon.

7. Sääriwarsien koukistus ja ojennus etu-askel-asennossa.

K. s.

1. Oikea (wasen) jalka kolmen jalan mitta eteenpäin u—**los**!
2. Oikea (wasen) polwi koukistakaat—**te**!
3. Polwi ojentakaat—**te**!
4. Oikea (wasen) jalka paikallen—**sa**!

Käsk. san. 1. wiedään määrätty jalka kolmen jalan mitta suoraan eteenpäin.

Käsk. san. 2. koukistetaan etumainen polwi (kuw. 16), jonka ohessa, enentääksensä polwen koukistamista, kantapää kohotetaan maasta. Takamainen raaja, selkä ja pää pidetään aiwan yhdessä linjassa ja rinta käännettynä suoraan eteenpäin.



Kuw. 16.

Käsk. san. 3. ojennetaan polwi entiseen asentoon.

Käsk. san. 4. wiedään etumainen jalka asentoon takaisin.

8. Ruumiin laskeutuminen kyykkyyn.

K. s.

1. Warpaille y—**lös**!
2. Kyykkyyn a—**las**!
3. y—**lös**!
4. Warpailta a—**las**!

Käsk. san. 1. kun. D. b). 1.



Käsk. san. 2. koukistetaan molemmat polwet (kuw. 17), kunnes reisi sääriwarren kanssa muodostaa suoran kulman. Kantapäät pidetään wastatusten ja polwet ulospäin käännettyinä.

Käsk. san. 3. kohotetaan ruumis warpailleen jälleen.

Käsk. san. 4. laskeutuu ruumis warpailta asentoon takaisin.

Kuw. 17.

Muist. alaraajain liikkeitä tehdessä pidetään kädet joko lantioilla, pystyssä, waakasuorassa tahi niskassa. Liikkeet tehdään myös jalkain asetettua eri-askel-asentoihin.

E. Paikalla tehtäwiä käänteitä.

† 1. Käänne oikeaan tahi wasempaan.

K. s.

1. Oikea—**han**! (wasempa—**han**!).

Käsk. san. käännytään horjumatta oikean (wasemman) jalan kantapään päällä, neljäs osa piiriä oikeaan (wasempaan). Käänteen tehtyä asetetaan toinen jalka suorakulmaisesti toisen jalan kantapäähän.

† 2. Puoli käänne oikeaan tahi wasempaan.

K. s.

1. Puoli oikea—**han**! (wasempa—**han**!)

Käsk. san. käännytään muutoin samoin kun edellisessä liikkeessä, waan ainoasti $\frac{1}{8}$ osa piiriä oikeaan tahi wasempaan.

† 3. Koko käänne.

K. s.

1. Koko kään—**ne**!

Käsk. san. tehdään liike kolmessa tempussa; ensimäisessä asetetaan oikea jalka $\frac{1}{4}$ osan kyynärää suoraan eteenpäin; toisessa käännytään, warpaitten nostettua maas-

ta, molempain kantapäitten päällä $\frac{1}{2}$ piiriä wasempaan; kolmannessa wiedään takamainen jalka suorakulmaisesti etumaisen kantapäähän. Jos ei erittäin käsketä: Koko käänne oikea—**han**!, jolloin wasen jalka ensimäisessä tempussa asetetaan eteenpäin ja käänne toisessa tempussa tehdään oikeaan, niin tehdään muutoin aina "koko käänne" wasempaan. "Koko käännettä" taiwuttaessa on alussa tarpeellinen lukemalla merkitä eri temput.

Muist. Kaikki käännökset paikalla tehdään äkkiä ja rawakkaasti.

F. Liikkeellä ollessa tehtäwiä käänteitä.

† 1. Käänne ruoduttain oikeaan tai wasempaan.

K. s.

1. Ruoduttain oikeaan (wasempaan) — **marrs**!

a b

b' a'

Jos oppilaat esimerkiksi asetetaan yhteen riwiin (kuw. 18, a—b) siwu-asentoon *), niin tekee ensimäinen liikkuessa eteenpäin Käsk. san. marrs! suorakulmaisen käänteen joko oikeaan tahi wasempaan (kuw. 18 a'—b'); muut seuraawat ensimäistä tehden aina kukin käänteensä samalla paikalla, kun hänkin. Jos useampia riwiä on wieretysten, niin että ruotuun tulee monta miestä, niin pitää niitten, joihinka päin käänne tehdään, ottaa lyhyet askeleet, antaen toisille samassa ruodussa olewille täten tilaisuutta seurata.

Kuw. 18.

† 2. Ruoduttain puoli oikeaan tai wasempaan.

K. s.

1. Ruoduttain puoli oikeaan (wasempaan) — **marrs**!

Käsk. san. marrs! tehdään käänne samoin kuin edellisessä liikkeessäkin, waan sillä eroituksella, että ensimäinen ja hänen jälkeisensä nyt kääntywät ainoasti $\frac{1}{8}$ osan

*) Siwu-asennosta katso Asetelmallisia liikk. 3.

piiriä oikeaan tahi wasempaan (kuw. 19 a'—b'). Täten tulewat oppilaat astumaan päinwastoin ennen käännettä kuljettua suuntaa.

Kuw. 19.

† 3. Koko käänne wasempaan tai oikeaan.

K. s.

1. Koko käänne (oikeaan) — **marrs**!

Käsk. san. ottaa oikea jalka askeleen eteenpäin, jonka jälkeen ruumis molempain jalkain warpaitten päällä käännetään äkkiä wasempaan; tämän tehtyä alkaa wasen jalka taas astunnon tawallisella tawalla. Kokokäännettä käskiessä on huomattawa, että sana: marrs! äännetään juuri wasenta jalkaa maahan asettaessa. Koko käänne tehdään tawallisesti wasempaan. Oikeaan tehdessä äännetään sana: marrs! oikeaa jalkaa maahan asettaessa, jolloin wasen jalka wielä ottaa askeleen ulos ja käänne tapahtuu edellä selitetyllä tawalla.

† 4. Käänne oikeaan tai wasempaan.

K. s.

1. Oikeaan (wasempaan) — **marrs**!

Käsk. san. marrs! asetetaan kohotettu jalka maahan ja kaikki tekewät sen päällä yht'aikaa suorakulmaisen käänteen määrättyyn suuntaan (kuw. 20), jonka tehtyä toinen jalka alkaa astunnon eteenpäin.

Muist. Lahkoon F kuuluwat liikkeet tehdään myös juostessakin.

Kuw. 20.

G. Käynti-lajia.

Käynti woi olla joko **wapaa** (tawallinen käynti) tai **ehdollinen.** Wapaaksi sanotaan käyntiä silloin, kun ei askeleet ole rippuwat määrätyistä ajan suhteista ja kun

ruumiin asento yleisesti on wapaampi; ehdollisessi taas, kun askeleet tehdään yhtämukaisesti ja tahdillisesti ja kun ruumiin asento tämän ohessa seuraa määrättyjä sääntöjä. Taiwuttaissa oppilaita kauniisen käyntiin, harjoitetaan woimistelussa seuraawia ehdollisia käynti lajia:

† 1. **Astunto paikalta ja seisanto.**

K. s.

1. Astunto eteenpäin — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. marrs! nostetaan, wähän koukistetulla polwella, wasen jalka niin, että warpaat owat noin 1 tuuman ja kantapäät noin 2 tahi 3 tuumaa maasta, ja asetetaan wähäisen ulospäin käännettynä suoraan eteenpäin. Täyden askeleen otettua asetetaan jalka, polwen ojennettua, koko jalkapohjallaan maahan. Yht'aikaa wasemman jalan polettua maahan, wiedään oikea jalka, polwen koukistettua, wasemman siwuitse suoraan eteenpäin samalla tawalla kun jo wasemmasta olemme selittäneet, jonka jälkeen astunto jatketaan.

Astunnossa pidetään wartalo Asetel. Liik. 1. määrätyssä asennossa; käsiwarret liikutetaan wapaasti, kun tawallisessa käynnissä. Astuntoa harjoitetaan, oppilaisten asetettua joko yhteen riwiin tai useampiin, sekä **siwu**- että **otsa-asennossa***). Astunnon taiwuttaessa otsa-asennossa tulee oppilaitten aina olla niin likellä toisiansa, että wieretysten seisowain kyynärpäät koskewat wastatusten, joten on helpompi astuwaisille pitää riwiä suorana.

Käsk. san. 2. ottaa nostettu jalka askeleen ulos, jonka tehtyä toinen jalka wähäisellä polkemalla asetetaan tämän wiereen.

Muist. Alussa ei oppilaisia saa astunnon taiwuttamisella liiaksi kiusata, sillä astunnon taito woitetaan ainoasti jonkun ajan woimisteltua, kun ruumis täten on saanut suuremman not-

*) Otsa-asennosta katso Asetel. Liik. 3.

keuden. Kaikissa käynti- ja juoksu- liikkeissä alotetaan aina wasemalla jalalla, jos ei erittäin käsketä alottaa oikealla. Astunto eteenpäin tapahtuu joko pitkillä tahi lyhyillä askeleilla. Edellisessä tapauksessa käsketään: astunto pitkillä askeleilla eteenpäin — marrs! jolloin askeleitten pituus on noin 1¼—1 kyynärä; jälkimäisessä käsketään: Lyhyillä askeleilla eteenpäin — marrs! jolloin askeleitten pituus on ainoasti noin ½ kyyn.

† 2. Astunto paikalla.

K. s,

1. Astunto paikalla — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. marrs! alotetaan astunto samoin kun paikaltakin, waan sillä eroituksella ettei oteta askelta eteenpäin, waan asetetaan jalka suoraan paikalle takasin.

Käsk. san. 2. asetetaan kohotettu jalka toisen wiereen.

3. Polku-astunto paikalla.

K. s.

1. Polku-astunto joka askelella (joka toisella, kolmannella j. n. e.) paikalla — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. marrs! alotetaan astunto niinkuin edellä nimitettiin, waan sillä eroituksella, että jalka joka askeleella tai joka toisella, kolmannella j. n. e. asetetaan polkemalla maahan.

Käsk. san. 2. kun edell. liikk.

4. Polku-astunto paikalta.

K. s.

1. Polku-astunto joka askeleella (joka toisella, kolmannella j. n. e.) eteenpäin — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. marrs! alotetaan käynti samoin kun astunnossa eteenpäin, waan sillä eroituksella, että jalka joka askeleella (joka toisella, kolmannella j. n. e.) lyödään polkemalla maahan.

Käsk. san. 2. kun G. 1. 2.

† 5. Taka-askel-käynti eteenpäin ja taaksepäin.

K. s.

1. Taka-askel-käynti eteenpäin (taaksepäin) — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. marrs! ottaa wasen (oikea) jalka ulospäin käännettynä askeleen eteenpäin (taaksepäin), jonka tehtyä oikea (wasen) jalka asetetaan suorakulmaisesti edellisen kantapäähän. Nyt ottaa taas oikea (wasen) jalka askeleen eteenpäin (taaksepäin) ja wasen (oikea) tekee taka-askeleen j. n. e. Alussa tehdään liike niin, että ainoasti oikea tahi wasen jalka tekee taka-askeleen, waan sitten taiwutetaan molempia tämän tekemiseen wuorottain.

Käsk. san. 2. lopetetaan käynti maasta kohotetun jalan asettamalla toisen wiereen.

† 6. Notku-käynti eteenpäin, taaksepäin ja siwuille.

K. s.

1. Notku-käynti eteenpäin (taaksepäin) siwulle oikeaan tai wasempaan — **marrs!**
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. marrs! tehdään käynti eteenpäin kolmessa tempussa; ensimäisessä wiedään wasen (oikea) jalka askel eteenpäin; toisessa kuletetaan oikea (wasen) jalka edellisen ohitse ja asetetaan maahan, jonka tapahtuessa wasen (oikea) kohotetaan maasta niin, että ruumis, nojaten eteenpäin, tulee makaamaan oikean (wasemman) jalan päällä; kolmannessa tempussa lasketaan ruumis, oikeaa (wasempaa) jalkaa kohottamatta, wasemman (oikean) jalan päälle. Tämän tehtyä jatketaan taas käynti samalla tawalla kolmessa tempussa oikealla jalalla, j. n. e. wuorottain wolemmilla. Jos opettaja alussa kowasti lukee: **wasen**! oikea! wasen! **oikea**! wasen! oikea! niin tämä käynnin oppimista paljon helpottaa.

Nyt selitetyllä tawalla tehdään notku-käynti sekä taaksepäin että siwuillekin.

Käsk. san. 2. loppuu käynti. Käsky-sana on aina äännettäwä heti kolmannen askeleen tehtyä, jonka jälkeen eteenpäin asetettu jalka wiedään paikallensa asentoon.

† 7. Askelmuutos-käynti.

K. s.
1. Askelmuutos-käynti eteenpäin (taaksepäin) — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. marrs! tehdään käynti eteenpäin kolmessa tempussa; ensimäisessä wiedään wasen (oikea) wähän ulospäin ojennettuna, askel eteenpäin; toisessa tehdään oikealla (wasemmalla) jalalla suorakulmainen taka-askel; kolmannessa tempussa asetetaan taas wasen (oikea) askel eteenpäin. Samalla tawalla alotetaan taas, tämän tehtyä, oikealla jalalla j. n. e. wuorottain molemmilla. Taaksepäin tehdään liike niinkuin eteenpäinki.

Käsk. san. 2. loppuu käynti, käskysanan äännettyä kolmannella askeleella, jolloin takamainen jalka wiedään asentoon.

8. Askelmuutos-käynti polkemalla eteen- ja taaksepäin.

K. s.
1. Askelmuutos-käynti eteenpäin (taaksepäin) ja polku joka ensimäisellä (toisella, kolmannella j. n. e.) askeleella — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. marrs! tehdään käynti eteenpäin niinkuin edel. liikk., waan sillä eroituksella että jalka määrätyillä askeleilla polkemalla asetetaan maahan.

Käsk. san. 2. kuin G. 7. 2.

†9. Askelmuutos-käynti hypyllä eteen- ja taaksepäin.

K. s.
1. Askelmuutos-käynti hypyllä eteenpäin (taaksepäin) — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. marrs! tehdään käynti eteenpäin kolmessa tempussa; ensimäisessä asetetaan wasen (oikea) jalka, wähän ulospäin käännettynä, askel eteenpäin, jonka ohessa toisen jalan kantapää kohotetaan maasta ja ruumiin paino muutetaan etujalan päälle; toisessa koukistetaan etujalan polwi wähäisen ja, ponnistaen tällä maasta, muutetaan ruumiin paino toisen jalan päälle, joka nyt tekee taka-askeleen, jonka ohessa etujalka tulee wapaana eteenpäin heilumaan ilmassa; kolmannessa tempussa wiedään etujalka maahan. Samoin tehdään oikealla jalalla j. n. e. wuorottain molemmilla. Taaksepäin tapahtuu liike samoin kuin eteenkipäin.

Käsk. san. 2. loppuu käynti käskysanan äännettyä kolmannella askeleella, jolloin takamainen jalka wiedään asentoon.

† 10. Hyppy-käynti eteen- ja taaksepäin.

K. s.

1. Hyppy-käynti eteenpäin (taaksepäin) — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. marrs! koukistetaan hinkan oikea polwi ja, ponnistaen tällä jalalla maasta, hypätään etuaskel-asentoon toisen jalan päälle. Samoin tehdään hyppy oikean jalan päälle j. n. e. wuorottain molempain päälle. Taaksepäin tapahtuu liike samoin kuin eteenkipäin.

Käsk. san. 2. lopetetaan käynti käskysanan äännettyä hypyn tehtyä, jolloin takamainen jalka wiedään asentoon.

11. Nilkku-käynti eteen- ja taaksepäin.

K. s.

1. Nilkku-käynti eteenpäin (taaksepäin) — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. marrs! wiedään wasen jalka askel eteenpäin ja, ponnistaen tällä maasta, hypätään tämän jalan päällä, jolloin toisen jalan sääriwarsi koukistetaan suorakulmaisesti. Samoin tehdään liike oikealla jalalla

j. n. e. wuorottain molemmilla. Taaksepäin tapahtuu liike kuin eteenkipäin.

Käsk. san. 2. lopetetaan käynti, käskysanan äännettyä heti hypyn tehtyä, jolloin takamainen jalka tekee asento-askeleen.

† 12. Pyöry-käynti oikeaan tai wasempaan.

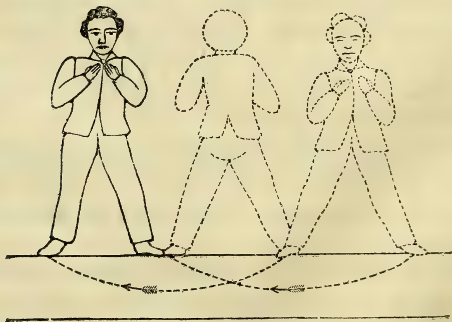
K. s.

1. Oikea (wasen) jalka askel siwulle u—**los**!
2. Pyöry-käynti oikeaan (wasempaan) — **marrs**!
3. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. wiedään jalka suoraan siwulle ulos.

Käsk. san. 2. käännetään ruumis hajotetuin jaloin (kuw. 21) oikean (wasemman) jalan päällä puoli piiriä oikeaan (wasempaan); tämän tehtyä pyöräytetään taas hajotetuin jaloin puolipiiriä taaksepäin oikeaan (wasempaan) wasemman (oikean) jalan päällä; lopuksi tekee wasen (oikea) jalka asento-askeleen. Liike tehdään siis neljässä tempussa.

Käsk. san. 3. Loppuu käynti, käskysanan äännettyä asento-askeleen tehtyä.



Kuw. 21.

13. Työkkäys-käynti oikeaan tai wasempaan.

K. s.
1. Oikea—**han**! (wasempa—**han**!)
2. Työkkäys-käynti oikeaan (wasempaan) — **marrs**!
3. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. tehdään käänne oikeaan tai wasempaan.

Käsk. san. 2. tapahtuu käynti kahdessa tempussa; ensimmäisessä wiedään oikea (wasen) jalka käännetyin warpain noin kahden jalan mitta suoraan eteenpäin, jonka ohessa polwi koukistetaan niin sywältä, että polwenpää makaa pystysuoraisesti warpaitten yli, takimainen jalka pidetään suoraksi ojennettuna ja ruumis siwuttain eteenpäin nojallaan; toisessa tempussa tekee wasen (oikea) jalka taka-askeleen, jolloin etu-polwi ojennetaan ja ruumis pidetään suorana. Tällä tawalla jatketaan käynti oikeaan; samoin se tehdään eteenpäin wasempaankin.

Käsk. san. 3. loppuu käynti käskysanan äännettyä taka-askeleen tehtyä.

Muist. Käynti-liikkeissä 3—13 pidetään kädet tawallisesti lantioilla.

II. Juoksu-lajia.

Woimistelussa käytetyt juoksulajit owat **lyhyt**-juoksu (juoksento) ja **nopea**-juoksu. Kun edellisellä tarkoitetaan pääasiallisesti matkaansaattaa ruumiin kaunista käytöstä juostessa, jalka- ja polwi-niwelten jäntewyyttä, eikä, niinkuin nopea-juoksulla, oppilaitten taiwuttamista jalkain pikaiseen muuttamiseen, niin tehdään tämä juoksulaji lyhyillä askeleilla. Muutoin on tässä huomattawa, että jalka enemmin warwas-osallaan asetetaan maahan, että wartalo aiwan wähäisen pidetään eteenpäin nojallaan ja että käsiwarret ainoasti wähäisen koukistetuina luontewasti liikutetaan. Nopeuden määrä on tawallisesti noin 160 askelta minutissa. Liikettä taiwutetaan yhtämittaa noin 1—3 minutiin.

Nopea juoksu taas tehdään pitemmillä ja nopeammilla askeleilla kun edellinen; wartalo pidetään enemmän eteenpäin nojallaan ja käsiwarret liikutetaan wapaammasti. Tämän juoksun harjoittamiseksi määrätään joku tasainen kilpa-kenttä, jonka oppilaat wuorottain, kaksi tahi useampi yht'aikaa (josta syntyy **kilpajuoksu**) juoksewat määrätyssä ajassa. Kenttään pituus olkoon alussa 80 askelta, waan pidennettäköön wähitellen noin 200 ask. Nopeajuoksua taiwutetaan ainoasti ulkona ja aina suoraan eteenpäin, kun lyhytjuoksua sitäwastaan woidaan taiwuttaa huoneissakin, joko suoraan eteenpäin, piirissä tai winkkuroissa. Juoksu-harjoituksessa käytetään seuraawia käskysanoja:

1. Juoksentopaikalla — **marrs**!
2. Juoksento eteenpäin (piirimäisesti, winkkuroisesti — **marrs**!
3. Nopea-juoksu eteenpäin — **marrs**!

Käsk. san. 1. marrs! tehdään lyhyt-juoksu edellä nimitetyllä tawalla, kuitenki askeleen ottamatta eteenpäin; sama tahti on kaikilta tarkoin seurattawa.

Käsk. san. 2. marrs! tapahtuu juoksento suoraan eteenpäin, oppilaitten asetettua joko otsa- tai siwu-asentoon, waan piirimäisesti tahi winkkuroisesti ainoastaan siwu-asennossa.

Käsk. san 3. marrs! tehdään nopea-juoksu eteenpäin edellä selitetyllä tawalla.

Muist. Juoksut alotetaan aina wasemmalla jalalla, jos ei erittäin käsketä oikealla. Näitä harjoittaessa tulee opettajan tarkoin silmällä pitää, ettei wähäwoimaiset ja heikkorintaiset oppilaat tulee rasitetuiksi.

J. Wapaita hyppyjä.

Hyppyt owat joko **wapaita** tai **telineellisiä**. Edellisillä ymmärretään semmoisia, joita tehdään minkään ulkonaisen wälikappaleen awutta. Jälkimäisillä taas semmoisia, joissa käytetään **hyppy-sauwaa, nuoraa** tai muuta woimiste-

kun alalle kuuluwaa telinettä. Hyppyjä tehdään **korolle, pituudelle** ja **syrwyydelle** tahi yht'aikaa korolle ja pituudelle tahi pituudelle ja sywyydelle. Hypätessä huomataan **ponnistus, siirto** ja **alas-hyppäys.** Ponnistuksella ymmärretään sitä hetkeä hypyssä, jolloin ruumis alaraajain ponnistamalla kohotetaan ilmaan, ja kun tämä tapahtuu molemmilla jaloilla perätysten tai yht'aikaa, niin jakautuu ponnistus **wuoro-** ja **tasaponnistukseen.** Ponnistus tehdään siten, että ruumis kohotetaan warpaille, polwi (polwet) koukistetaan ja äkkiä ojennetaan; wartalo pidetään suorana ja wähäisen eteenpäin nojallaan. Muutoksella ymmärretään taas sitä hetkeä hypyssä, jolloin ruumis, ponnistuksen tehtyä, pysyy ilmassa; tässä huomataan wartalon asennosta samaa, kun ponnistuksessakin; polwet pidetään myös wähän koukistettuina ja jalat yhtä korkealla. Alashyppäys sisältää sen hetken, kun ruumis tulee maahan alas, jossa wälttämättömästi on silmällä pidettäwä, että hyppäys tehdään molempain jalkain päällä yht'aikaa, jotka silloin pidetään ojennettuina ja ulospäin käännettyinä; ruumis on suorana ja polwet koukistettuina. Wapaita matalampia hyppyjä taiwuttaessa pidetään käbet lantioilla; korkeita harjoittaessa taas nostetaan käbet alashypätessä waakasuoraisesti eteenpäin. Hypyn woima rippuu ruumiin jäntewyydestä; enentääksensä tätä käytetään **rynnäkköä,** jonka pituus rippuu hypyn pituudesta ja korkeudesta, niin kuin myös hyppääjän liikkuwaisuudesta ja woimallisuudesta. Rynnäkkö tehdään lyhyillä ja nopeilla askeleilla ja eteenpäin nojatulla ruumiilla; rynnäkön nopeus kaswaa, mitä likemmäksi ponnistuspaikkaa tullaan.

Hyppyjä harjoittaessa pitäköön opettaja silmällä, ettei oppilaitten woimia liiaksi rasiteta tahi heidän huolimattomuudestansa wahingoita synny. Alashyppäys tapahtukoon aina, warsinki korkealle hypätessä, sitä warten walmistetulle matrassille.

1. Hyppy korolle paikalla tasaponnistuksella.

K. s.
1. Warpaille y—löś!
2. Kyykkyyn a—las!
3. Ylöspäin hypätkäät—**te**!
4. A—**las**!

Käsk. san. 1. kohotetaan ruumis warpaille.

Käsk. san. 2. mennään niin sywältä kyykkyyn, kunnes reisi säärlwarren kanssa muodostaa suoran kulman; polwet pidetään ulospäin käännettyinä.

Käsk. san. 3. wiwautetaan ruumis ylös alaraajain nopealla ojentamisella ja tehdään alas-hyppäys edellä selitetyllä tawalla.

Käsk. san. 4. ojennetaan alaraajat hiljaksensa asentoon.

2. Hyppy korolle ja pituudelle eteenpäin tasaponnistuksella.

K. s.
1. Warpaille y—**löś**!
2. Kyykkyyn a—**las**!
3. Ylös- ja eteenpäin hypätkäät—**te**!
4. A—**las**!

Käsk. san. 1 ja 2. kun. edell. liikk.

Käsk. san. 3, samoin kuin edell. liikkeessä, waan sillä eroituksella, että hyppy tehdään ylös- ja eteenpäin yht'aikaa

Käsk. san. 4. kun edell. liikk.

Muist. Harjoittaessa wapaita hyppyjä pituudelle määrätköön opettaja alas-hyppäys-paikan; tämä olkoon alussa ainoastaan kahden tahi kolmen jalan mitta oppilaisista.

Äsken nimitetyllä tawalla tehdään pituus-hyppyjä taakse- kun siwuillekin päin.

3. Hyppy korolle ja pituudelle tasaponnistuksella määrättyin askeleitten jälkeen.

1. Askel (kaksi, kolme j. n. e. askelta) ja hyppy ylös- ja eteenpäin — **marrs**!
2. A—**las**!

Käsk. san. 1. otetaan määrätyt askeleet eteenpäin, wasemmalla jalalla alottain, jos ei erittäin käsketä oikealla, jonka tehtyä takamainen jalka wiedään nopeasti etumaisen wiereen, jolloin hyppy ylös- ja eteenpäin tehdään edellä nimitetyllä tawalla. Tämä harjoitus tarkoittaa oppilaitten taiwuttamista hypyn tekoon rynnäköllä. Alussa määrätköön opettaja, kuinka monen askeleen perästä hyppy on tehtäwä, waan sittemmin merkitköön ainoasti jonkun paikan, jossa tämä tapahtuu.

Käsk. san. 2. kun edell. liikkeessäkin.

4. Hyppy wuoroponnistuksella ylöspäin paikalla.

K. s.

1. Wasen (oikea) jalka askel eteenpäin u—**los**!
2. Ylöspäin wuorottain hypätkäät — **te**!
3. A—**las**!

Käsk. san. 1. wiedään määrätty jalka askel suoraan eteenpäin.

Käsk. san. 2. ponnistetaan maasta ensin taka- ja heti sen jälkeen etu-jalalla, jonka tehtyä molemmat jalat hypyn korolla asetetaan yhtä tasalle ja tehdään alas-hyppäys edellä selitetyllä tawalla.

Käsk. san. 3. kun edell. liikk.

5. Hyppy wuoroponnistuksella korolle ja pituudelle määrättyin askeleitten jälkeen.

K. s.

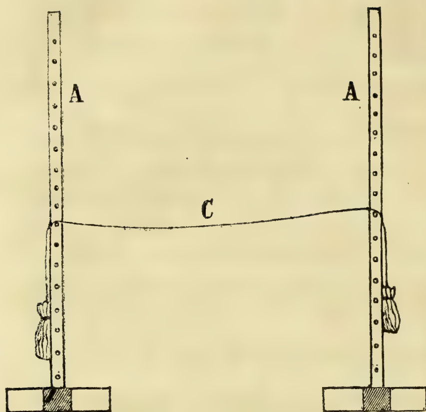
1. Kaksi (3, 4 j. n. e.) askelta ja hyppy wuorottain ylös- ja eteenpäin — **marrs**!
2. A—**las**!

Käsk. san. 1. kuin 1: 3, waan sillä eroituksella, että hyppy tehdään wuoroponnistuksella.

Käsk. san. 2. kun edell. liikk.

Taiwuttaissa korkeampia ja pitempiä wapaita hyppyjä käytetään hypytintä.

Tämän rakennuksen näyttää kuwa 22. A ja A on kaksi 2—3 tuuman paksua ja 8—10 jalan pitkää, ris-



Kuw. 22.

tijaloilla seisowaa tankoa, tehdyt jostain kepeästä puusta. Näihin purataan wiistosesti juoksewia reikiä noin 2—3 tuum. toisistaan, joihinka hienoisia puu- tahi rautatappia asetetaan, joiden päälle pannaan noin 3 — 4 sylen pitkä hieno nuora (C); tämä pidetään ojennettuna päihin asetetuilla santa-säkkilöillä. Alussa pidetään nuora matalammalla, waan korotetaan wähitellen. Hyppy woiman korottamiseksi käytetään hyppy-lautaa, joka, walmistettuna hienoista laudoista, on noin 30 tuum. leweä ja 40 tuum. pitkä. Yläpintaan tehdään uurteita ett'ei jalat liukahda. Alapinnan etu päässä on 3—4 tuum. korkea liista, jota wastaan lauta makaa. Toisen pään alapintaa höylätään, että saadaan pää makaamaan yhtätasalla maan kanssa. Edellä nimitetyllä telineellä taiwutetaan seuraawia hyppyjä:

6. Hyppy nuoran yli asennosta.

7. Hyppy oikeasta (wasemmasta) etu-askel-asennosta.

8. Hyppy asennosta kahden (3, 4 j. n. e.) askeleen astuttua.

9. Sama liike oikeasta (wasemmasta) etu-askel-asennosta.

10. Hyppy rynnäköllä asennosta.

11. Sama liike oikeasta (wasemmasta) etu-askel asennosta.

12. Hyppy asennosta ja $\frac{1}{4}$ ($\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$) käänne oikeaan (wasempaan).

13. Sama liike oikeasta (wasemmasta) etu-askel-asennosta.

Käänteet tehdään ponnistaessa.

14. Hyppy asennosta oikean (wasemman) jalan kohottamalla siwulle.

Jalka kohotetaan ponnistuksen tehtyä.

15. Sama hyppy jonkun askeleen astuttua.

16. Sama hyppy rynnäköllä.

Edellä nimitetyissä hyppyissä ei käytetä käskysanoja, waan oppilaat tekewät liikkeen wuoroansa, joko yksittäin, tahi parittain.

Hyppy-laudan siirtämällä kauemmaksi nuorasta muuttuwat yllämainitut hypyt pituus-hypyiksi; sama tapahtuu, jos joku merkki pannaan nuoran toiselle puolelle, ja hypätään aina sinne asti.

Hyppyjä syw yyteen harjoitetaan, muitten telineitten puutteessa, pystyyn asetetuilta portailta tahi kesällä multatunkioilta ja talwella oppilaisien muodostamilta "lumi-linnain" seiniltä. Waikka sywyys-hypyt owat, woimistelun kannalta katsotut, suuriarwoisia siten, että synnyttäwät oppilaisissa rohkeutta ja nerollisuutta, niin owat he kuitenkin warowaisuudella käytettäwät, koska pian niitten kautta wahingoitakin woi tapahtua. Opettaja pitäköön aina silmällä näitä hyppyjä harjoittaessa, että alas-hyppäys tehdään sywästi notkistetuilla polwilla, o-

jennetuin warpaitten päälle. Syw𝔶ys hyppyistä käytetään pääasiallisesti seuraawia:

17. Sywyys-hyppy asennosta.

18. Hyppy korolle ja sywyydelle yht'aikaa.

19. Hyppy sywyydelle ja pituudelle yht'aikaa.

20. Hyppy $\frac{1}{4}$ ($\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$) käänteellä oikeaan (wasempaan).

Tehdään ainoasti matalalta.

21. Hyppy ja oikean (wasemman) jalan kohottaminen siwulle.

Ennen alas-hyppäystä yhdistetään jalat.

22. Hyppy ja molempain jalkain hajottaminen.

Tämä niinkuin edellinen liikekin tehdään matalalta.

K. Yhdistettyjä liikkeitä.

Edellä selitetyistä wapaista liikkeistä muodostetaan monella tawalla yhdistettyjä liikkeitä, joita käytetään wasta silloin, kun oppilaat owat kylliksi harjautuneet yksinkertaisten liiketten tekemiseen. Näitten taiwuttamisessa tulee opettajan muistaa, ett'ei hän alussa käytä sekä tarkkuutta että ruumiin woimia liiaksi waiwaawia liikkeitä. Opettajalle joksikin ohjeeksi yhdistettyjen liikkeitten muodostamisessa tahdomme esitellä seuraawia:

† 1. Pään-kierre puolioikeaan (wasempaan) ja kumarrus eteen- tai taaksepäin.

K. s.

1. Pää puolioikeaan (wasempaan) kiertäkäät—**te**!
2. Pää eteenpäin (taaksepäin) kumartakaat—**te**!
3. Pää suo—**raan**!

Käsk. san. 1. kierretään pää ainoasti puoli mittaa siitä mitä W. I. A. 2:ssa pään kierteestä sanotaan.

Käsk. san. 2. kumarretaan pää wiistosesti eteen- tai taaksepäin.

Käsk. san. 3. kuin W. I. A. 1 ja 2.

†2. Pään ja Wartalon kierre joko samaan tai eri suuntaan.

K. s.

1. Oikea (wasen) jalka askel eteenpäin u—**los!**
2. Pää ja wartalo oikeaan (wasempaan, pää oikeaan, wartalo wasempaan j. n. e.) kiertäkäät—**te**!
3. Suo—**raan**!
4. Jalka paikallen—**sa**!

Käsk. san. 1. ja 4. kuin W. I. D. a) 2.

Käsk. san. 2. ja 3. kuin W. I. A. 2 ja W. I. B. 2.

3. Pään ja wartalon kumarrus eteen- ja taaksepäin.

K. s

1. Wartalo eteenpäin (taaksepäin) kumartakaat—**te**!
2. Pää eteenpäin (taaksepäin) kumartakaat—**te!**
3. Pää suo—**raan**!
4. Wartalo suo—**raan**!

Käsk. san. 1. ja 4. kuin W. I. B 1.

Käsk. san. 2. ja 3. kuin W. I. A. 1.

†4. Käsiwarsien ojennus erisuuntiin ja wartalon kierre.

K. s.

1. Oikia (wasen) jalka askel eteenpäin u—**los**!
2. Wartalo oikeaan (wasempaan) kiertäkäät—**te**!
3. Kädet ylöspäin (eteenpäin, taaksepäin, siwulle) ojentakaat—**te**!
4. Kädet a—**las!**
5. Wartalo suo—**raan!**
6. Jalka paikallen—**sa**!

Käsk. san. 1. ja 6. kuin W. I. D. a) 2.
Käsk. san. 2. ja 5. kuin W. I. B. 2.
Käsk. san. 3. ja 4. kuin W. I. C. b) 2.
Tätä liikettä tehdessä wiedään molemmat kädet joko samaan tahi eri suuntaan.

5. Käsiwarsien nosto pystyyn, jalkain hajoitus ja wartalon kumarrus.

K. s.
1. Kädet pystyyn ja jalat hyppyllä hajoittakaat—**te**!
2. Wartalo eteenpäin (taaksepäin, siwulle) kumartakaat—**te**!
3. Suo—**raan**!
4. Hyppyllä asentoon ja kädet a—**las**!

Käsk. san. 1. ja 4. wiedään kädet kuin W. I. C. a) 2. ja jalat asetetaan kuin W. I. D. b) 2.

Liike tehdään käsillä ja jaloilla yht'aikaa.

Käsk. san. 2. ja 3. kuin W. I. B. 1.

†6. Ylä- ja alaraajain asettaminen yht'aikaa joko samaan tahi eri suuntaan.

K. s.
1. Oikea (wasen) käsi (kädet) ja oikea (wasen) jalka eteenpäin (wiistosesti eteenpäin, siwulle) u—**los**!
2. Käsi (kädet) ja jalka paikallen—**sa**!

Käsk. san. 1. ja 2. kuin W. I. C. a) 1. ja W. I. D. a) 2. Liike tehdään yht'aikaa joko saman tai eripuolisella jalalla ja kädellä, tahi molemmilla käsillä ja yhdellä jalalla.

7. Ruumiin kyykistäminen ja ylä-raajain nosto eri suuntiin.

K. s.
1. Kädet pystyyn (waakasuoraan siwulle, eteenpäin, wiistosesti eteenpäin) y—**lös**!
2. Warpaille y—**lös**!
3. Kyykkyyn a—**las**!
4. Y—**lös**!

5. Warpailta a—**las**!
6. Kädet a—**las**!
Käsk. san. 1. ja 6. kuin W. I. C. a) 2. tai 1.
Käsk. san. 2. ja 5. kuin W. I. D. b) 1.
Käsk. san. 3. ja 4. kuin W. I. D. b) 8.

8. Polwien koukistus etu-askel-asennossa ja Yläraajain nosto pystyyn.

K. s.
1. Oikea (wasen) jalka askel-eteenpäin u—**los**!
2. Oikea (wasen) polwi koukistakaat—**te**! ja oikea (wasen, kädet) käsi pystyyn y—**lös**!
3. Käsi (kädet) alas ja polwi ojentakaat—**te**!
4. Jalka paikallen—**sa**!

Käsk. san. 1. ja 4. kuin W. I. D. b) 7.

Käsk. san. 2. ja 3. kuin W. I. D. b) 7. Polwien koukistus ja käsiwarsien nosto, niin kuin polwien ojennus ja käsiwarsien alentaminen tapahtuwat yht'aikaa. Käsi (kädet) pidetään pystyssä niin että he owat samassa linjassa ojennetun takajalan kanssa.

†9. Astunto eteenpäin (joko yhdessä riwissä otsa- tai siwu-asennossa tahi kaksi- tahi moni-riwisessä riwistössä *) ja käsiwarsien nosto pystyyn joka ensimäisellä askeleella kolmesta (5, 7, 9:stä j. n. e.) ja alentaminen joka kolmannella (5, 7, 9:llä).

K. s.
1. Astunto eteenpäin ja kädet pystyyn joka ensimäisellä ja alas joka kolmannella (5, 7, 9llä j. n. e.) askeleella — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. kuin W. I. G. 1. ja W. I. C. a) 2.
Käsk. san. 2. kuin W. I. G. 1.

*) Riwistöstä katso: Asetel. Liitt. 7.

10 Sama liike ja polku yht'aikaa käsien nostaessa.

K. s.

1. Astunto eteenpäin, kädet pystyyn ja polku joka ensimäisellä ja kädet alas joka kolmannella (5, 7, 9:llä j. n. e.) — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. kuin W. I. G. 1, W. I. C. a) 2. ja W. I. G. 4

Käsk. san. 2. kuin W. I. G. 1.

11. Taka-askel-käynti, warpaille nosto ja wartalon kumarrus.

K. s.

1. Taka-askel-käynti ja joka kolmannella (5, 7, 9:llä j. n. e.) taka-askeleella warpaille nosto ja wartalon kumarrus eteenpäin — **marrs**!
2. Sei—**so**!

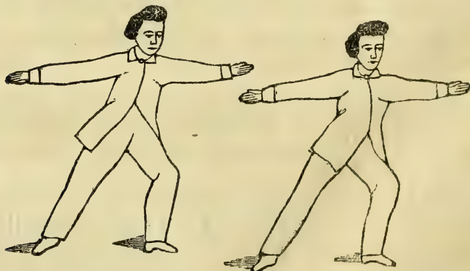
Käsk. san. 1. kuin W. I. G. 5, W. I. D. b) 1. ja W. I. B. 1.

Käsk. san. 2, kuin W. I. G. 5.

12. Työkkäys-käynti ja yläraajain ojennus.

K. s.

1. Työkkäys-käynti eteenpäin kätten ojentamalla — **marrs**!
2. Sei—**so**!



Kuw. 23.

Käsk. san. 1. muutoin kuin W. l. G. 13, waan sillä eroituksella, että joka askeleella ojennetaan oikea käsi suoraksi eteenpäin ja wasen taaksepäin. (Kuw. 23).

Askeleen astuttua, wiedään kädet alas. Liike tehdään joko yhdessä riwissä tahi riwistössä, waan ainoasti siwuasennossa. Riwit ja ruodut eroitetaan koko wälille.

Käsk. san 2 kuin W. l. G. 13.

† 13. Tawallinen astunto ja taka-askel-käynti.

K. s.

1. Kolme (4, 5. j. n. e.) askelta astuntoa ja kolme (4, 5. j. n. e.) askelta taka-askel-käyntiä wuorottain eteenpäin — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. kuin W. l. G. 1 ja 6. Ensin tehdään nimitetyt määrät astuntoa ja sitte taka-askel-käyntiä.

Käsk. san. 2. kuin W. l. G. 1.

† 14. Astunto eteenpäin yhdistettynä taka-askel-käyntiin ja notku-käyntiin.

K. s.

1. Kolme (4, 5, 6 j. n. e.) askelta eteenpäin astuntoa, taka-askel- ja notku-käyntiä — **marrs**!
2. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. kuin W. l. G. 1, 5 ja 6. Joka käyntilajista tehdään aina kolme (4, 5 j. n. e.) askelta. Tässä on huomattawa, että joka taka-askeleessa on kaksi ja joka notku-askeleessa kolme askelta.

Käsk. san. 2. kuin W. l. G. 1.

Muist. Yhdistetyissä käynti-lajissa woi seisanto tapahtua millä askeleella hywänsä; kädet pidetään näissä tawallisesti lantioilla.

Toinen luku.

Asetelmallisia liikkeitä.

† 1. Oppilaitten järestäminen ja asennon ottaminen.

K. s.

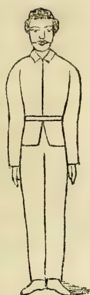
1. Erillenne — **marrs**!
2. Asen—**to**!

Oppilaat asetetaan joko yhteen tahi kahteen riwiin. Jos woimistelu-huone suinkin waan myöten antaa, niin on parempi järestää oppilaat ainoasti yhteen riwiin, sillä täten woipi opettaja kepeämmästi tarkastella joka erityisen oppilaan liikkeitä niinkuin myös hänen käytöstänsä. Järestäminen yhteen riwiin tapahtuu siten, että pisin oppilas asetetaan riwin oikealle siwulle ja tämän jälkeen tätä lyhempi j. n. e., joten pienin tulee olemaan riwin wasemmalla siwulla. Siwulla seisowia sanotaan **siwumiehiksi**. Jos oppilaat taas owat asetetut kahteen riwiin, niin järestetään pienimmät ensimäiseen riwiin ja pidemmät toiseen edellä nimitetyllä tawalla; riwien wäli olkoon noin 1½ kyynärää.

Totuttaaksensa oppilaita tuntemaan paikkansa riwissä, käyttäköön opettaja käsk. san. 1, jolloin oppilaat sanalla: marrs! hajoilewat sinne tänne huoneessa.

Käsk. san. 2. kiirehtii kukin paikallensa, ottaen seuraawan asennon: kuw. 24. Kantapäät asetetaan wastatusten, niin että jalat muodostawat suoran kulman; alaraajat owat ojennetut ja polwet wastatusten; ruumis pide-

tään suorana, hartiot kuletetaan taaksepäin, rinta pullistetaan ulos ja watsa wiedään sisään; käsiwarret rippuwat wapaasti siwulla yhdistetyillä ja wähäisen koukistetuilla sormilla, joista peukalot käännetään eteenpäin; pää pidetään suorana ja silmäys eteenpäin. Tämä asento on aina joka liikkeen tehtyä otettawa käsky san. asen—to!


Kuw. 24.

Alussa elköön opettaja liiaksi kiusatko oppilaita oikean asennon ottamisessa, sillä tämä alussa rasittaa ja woipi karkoittaa koko woimistelu-halun.

† 2. Riwin oiko oikeaan (wasempaan, keskusta kohti).

K. s.

1. Oiko oikeaan (wasempaan, keskusta kohti) — **marrs**!
2. Suo—**raan**!

Käsk. san. oikeaan (wasempaan) kääntäwät kaikki muut oppilaat äkkiä päänsä oikeaan (wasempaan) paitsi siwu-mies määrätyllä suunnalla. Käsk. san. marrs! lähenee kukin lyhyillä askeleilla siwuttain oikeaa (wasempaa) siwu-miestä kohti, kunnes luulee olewansa linjassa toisten kanssa. Silloin on riwi oikaistu, kun kukin oppilas taitaa, hartioita kiertämättä ja päätä kumartamatta, silmäyksellä oikeaan (wasempaan) nähdä kolmannen siwukumppalinsa rinnan.

Jos oiko tehdään keskusta kohti, niin kääntäwät oppilaat oikealla siwulla, Käsk. san. "keskusta kohti", päänsä wasempaan ja wasemmalla siwulla oikeaan, jonka tehtyä he käsk. san. marrs! lähenewät riwin keskusta kohti edellä sanotulla tawalla.

Riwin keskessä olewat oppilaat (oppilas), joita kohti oiko tehdään, pysywät liikkumatta.

Riwiä oikaistessa ei oppilaat saa lähestyä toisiansa enemmän, kun että kyynärpäät koskewat wastatusten.

Käsk. san. 2. kääntäwät oppilaat päänsä äkkiä suoraan eteenpäin.

† 3. Riwin oiko eteenpäin (taaksepäin) oikeaan (wasempaan) uudelle linjalle.

K. s.

1, Oiko oikeaan (wasempaan), askel (2, 3 askelta j. n. e.) eteenpäin (taaksepäin) — **marrs**!

2. Suo—**raan**!

Käsk. san. "oikeaan (wasempaan)" käännetään pää niinkuin edellisessä liikkeessäkin; Käsk. sanalla: "askel (2, 3 askelta) eteenpäin (taaksepäin)" ottaa oikea (wasen) siwumies askeleen (2, 3 askelta j. n. e.) eteenpäin (taaksepäin) ja Käsk. san. marrs! astuwat muut nopeasti wuoronsa jälkeen määrätyillä askeleilla siwumiehiltä otetulle uudelle linjalle.

Käsk. san. 2. käännetään pää jälleen suoraan eteenp.

Muist.. Edellä selitetyt riwin oikomiset tehdään oppilaitten asetettua front eli otsa-asentoon, jolla ymmärretään sitä asentoa, kun otsa on käännettynä opettajaa kohden; Jos siwu taas käännetään opettajaa wastaan, niin tätä asentoa sanotaan flank eli siwu-asennoksi, joka woi olla joko oikea tahi wasen siwu-asento.

† 4. Riwin oiko eteenpäin siwu-asennossa.

K. s.

1. Oiko eteenpäin—**marrs**!

Käsk. san. seisoo ensimäinen mies tahi, jos kahdessa riwissä ollaan, ensimäinen ruotu * paikallaan ja takimmaiset asettaikseivat, pitäen riwin suorana, aina noin $\frac{3}{4}$ kyynärää edellisestä; ruodut pidetään myös suorana.

† 5. Riwin jako.

K. s.

Jako kahteen! (kolmeen! neljään! j. n. e.).

Käsk. san. sanoo ensimäinen oppilas oikealla siwulla,

---

*) Ruodusta katso tulewaa liikettä.

jos kahteen jaetaan: **yks**, toinen: **kaks**, kolmas: **yks**, neljäs: **kaks** j. n. e. tahi, jos kolmeen jaetaan, ensimäinen: **yks**, toinen: **kaks**, kolmas: **kolm**, j. n. e. Jos kahdessa riwissä ollaan, niin takamaista ei jaeta, waan sen oppilaat pitäwät samat numerot kun etumaisessakin, joittenka takana he seisowat. Samoilla luwuilla merkityt ja perätysten seisowat, muodostawat **ruodun**. Kahdessa riwissä on siis kaksi miestä ruodussa, kolmessa kolme j. n. e. Jakaessa owat jakoluwut selwällä ja kowalla äänellä äännettäwät ja tämän ohessa pää äkkiä käännettäwä sille suunnalle, minne jako tapahtuu.

† 6. Riwin aukaiseminen ja sulkeminen.

K, s.

1. Jako kahteen!
2. Ensimäiset (toiset) riwi taaksepäin (eteenpäin) aukaiskaat—**te**!
3. Ensimäiset (toiset) riwi sulkekaat—**te**!

Käsk. san. 1. tapahtuu jako edellä selitetyllä tawalla.

Käsk. san. 2. ottawat ensimäiset (toiset) s. t. s. ne, joille jakaessa on tullut luku yks tahi kaks, askeleen wasemmalla jalalla suoraan taaksepäin (eteenpäin), jonka tehtyä oikea jalka heti tekee asento-askeleen.

Käsk. san. 3. ottawat ensimäiset askeleen wasemmalla jalalla eteenpäin (taaksepäin) paikallensa, jonka tehtyä oikea jalka taas tekee asento-askeleen.

† 7. Kaksiriwisen riwistön * muodostaminen yhdestä riwistä otsa-asennossa.

K. s.

1. Jako kahteen!
2. Toiset (ensimäiset) taaksepäin ensimäisistä (toisista) — **marrs**!
3. Toiset (ensimäiset) paikallensa — **marrs**!

*) Riwistöllä ymmärretään kahdesta tahi useammasta riwistä kokoonpantu osuus.

Käsk. san. 1. jaetaan riwi kahteen.

Käsk. san. 2. tehdään liike kolmessa tempussa: ensimäisessä wiedään wasempi jalka kahden jalan mitta suoraan taaksepäin; toisessa kuletetaan oikea jalka, maahan koskematta, siwulle oikeaan suoraan ensimäisen miehen taakse; kolmannessa tekee wasen jalka asento-askeleen.

Jos ensimäiset menewät taaksepäin, niin he ottawat ensimäisen askeleen oikealla jalalla, toisen wasemmalla j. n. e.

Käsk. san. 2. tapahtuu paikalle meno myös kolmessa tempussa; ensimäisessä wiedään wasen jalka suoraan siwulle wasempaan; toisessa kuletetaan oikea jalka paikallensa riwiin; kolmannessa tekee wasen jalka asento-askeleen. Samoin tekewät ensimäisetkin liikkeen, waan wastaisilla askeleilla.

Jos oppilaat owat asetetut kahteen riwiin, niin syntyy, edellä nimitetyllä tawalla, näistä (riwistä) nelirivinen riwistö.

†8. Kaksiriwisen riwistön muodostaminen yhdestä riwistä siwu-asennossa.

K. s.

1. Jako kahteen!
2. Oikea — **han**!
3. Toiset (ensimäiset) wasempaan (oikeaan) ensimäisistä (toisista) eteenpäin — **marrs**!
4. Toiset (ensimäiset) paikallensa — **marrs**!
5. Wasempa—**han**!

Käsk. san. 1. kun edelli. liikk.

Käsk. san. 2. käänne oikeaan.

Käsk. san. 3. marrs! ottawat toiset ojennetulla wasemmalla jalalla askeleen wiistosesti eteenpäin wasempaan, että tulewat ensimäisten kanssa aiwan samalle linjalle, jonka tehtyä toinen jalka tekee asento-askeleen. Ensimäisten kanssa tapahtuu liike aiwan samoin, waan päin wastaisilla askeleilla.

Käsk. san. 4 menewät toiset paikallensa, jolloin ensimäinen askel tehdään oikealla jalalla, jos wasempaan, ja päinwastoin, jos oikeaan mentiin, jonka tehtyä toinen jalka tekee asento-askeleen. Samoin ensimäisten kanssa, waan päinwastaisilla askeleilla.

Käsk. san. 5. käänne wasempaan. Äsken selitetty liike tapahtuu myös Käsk. san. 3 ja 4 hypyllä, jolloin ensimäinen askel tehdään hypäten, kuin hyppykäynnissäkin.

†9. Eroittaminen joko puoli- tahi koko-wälille.

K. s.

1. Puoli- (koko-) wälille oikeaan (wasempaan) — **marrs**!
2. Kädet a—**las**!

Käsk. san. 1. "oikeaan" (wasempaan) kääntää jokainen päänsä määrättyyn suuntaan, paitsi wasen (oikea) siwumies, jonka tehtyä sanalla: marrs!, puoliwälille mennessä, kaikki muut, paitsi wasen (oikea) siwumies, kohottawat wasemman (oikean) käden suoraksi, niin että sormet koskewat edellä olewan kumppalin hartioon. Eroittaessa taas koko-wälille kohotetaan molemmat kädet waakasuoraisesti siwuille, niin että sormien päät koskewat siwukumppalin sormiin; siwumies, mistäpäin eroittaminen tehdään, kohotttaa ainoasti yhden käden.

Käsk. san. 2. wiedään kädet asentoon takaisin.

†10. Riwien ja ruotujen eroittaminen määrätyillä askeleilla.

K. s.

1. Riwit (ruodut) yhdellä (kahdella, kolmella j. n. e.) askeleella erilleen — **marrs**!
2. Riwit (ruodut) yhdellä (kahdella, kolmella j. n. e.) yhteen — **marrs**.

Jos esim. 30 oppilasta asetetaan wiisi-riwiseen, siwuasennossa seisowaan riwistöön, ja opettaja määrää

riwien eroittamisen esim. 2lla askeleella wasemp.; niin ottaa ensimäinen riwi wasempaan (käskysan. 1.) kahdeksan siwuaskelta wasempaan, jonka tehtyä, toinen taas ottaa kuusi, kolmas neljä ja neljäs kaksi. Täten tulee joka riwi kahden askeleen mitan toisestaan. Kukin jäleltä tulewa riwi alkaa käyntinsä silloin, kun edellinen on ottanut kaksi askelta, jos eroittaminen tapahtuu kahdella askeleella. Joka siwu-askel tehdään kahdessa tempussa; ensimäisessä wiedään wasen (oikea) jalka suoraan siwulle; toisessa tekee takamainen jalka taka-askeleen. Yllä nimitetyllä tawalla eroitetaan ruodutkin; edellä otetussa esimerkissä on riwistö, ennen ruotujen eroittamista, käännettäwä joko oikeaan tahi wasempaan.

Käsk. san. 2. mennään yhteen samoin kun eroitessakin.

Muist. Äsken mainitussa liikkeessä, joka myös woidaan tehdä polku-askeleella, pidetään kädet lantioilla.

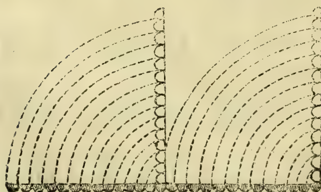
† 11. Riwien pyörre.

K. s.

1. Jako kolmeen (neljään, wiiteen j. n. e.).
2. Neljännes ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$) pyörre eteenpäin (taaksepäin) oikeaan (wasempaan) — **marrs**!

Käsk. san. 1. jaetaan riwi, seisoen otsa-asennossa, kolmeen j. n. e.

Käsk. san. 2. kääntywät osastot (kuw. 25.) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ tahi $\frac{4}{4}$ osan piiriä eteenpäin (taaksepäin) oikeaan tahi wasempaan. Tässä on huomattawa, että, käännyessä eteen ja taaksepäin **oikeaan**, ensimäiset miehet tekewät käänteen paikallansa, waan käännyessä taas eteen tahi taaksepäin **wasempaan**! kolmen j. n. e. luwun miehet. Myös on silmällä pidettäwä, että ne, joihinka päin


Kuw. 25.

pyörre tehdään, ottawat lyhyet askeleet ja että silmäys ja oiko pidetään liikkuwaa siwua kohti, waan tunne seisowaa.

Jos pyörteellä riwistöä muodostetaan, niin se tapahtuu, neljännes pyörteen tehtyä, Käsk. san. **yhteen** — marrs! jolloin riwit astuwat yhteen riwistöksi. Tämä hajotetaan yhdeksi riwiksi käsk. san. **riwit erilleen** — marrs! jolloin ensimäinen riwi alkaa siwu-astuntoa eteenpäin, ja toiset wuoroonsa yhtywät tähän. Riwien pyörre, kuin myös täten syntywä riwistö, woipi myös tapahtua astunnossa eteenpäin.

† 12. Kaksi- tahi moni-riwisen riwistön muodostaminen paikalla ja paikalta riwien asettamalla wierekkäin.

K. s.

1. Jako kolmeen.
2. Osastot (toinen osasto) wasempaan (oikeaan) ensimäisestä eteenpäin — **marrs**!
3. Riwit erilleen — **marrs**!

Käsk. san. 1. jaetaan riwi, seisoen otsa-asennossa, kolmeen j. n. e., jonka tehtyä se käännetään siwu-asentoon oikeaan (wasempaan).

Käsk. san. 2. astuwat osastot (toinen osasto) joko wasemmalle tahi oikealle siwulle ensimäisestä osastosta. Tässä on huomattawa, että kaikki osastot owat yht'aikaa liikkeellä eteenpäin, kääntyen wuoronsa mukaan edelläkäywän osaston siwuitse, tämän päästyä paikallensa.

Käsk. san. 3. hajoitetaan riwistö siten, että ensimäinen riwi ensin irtauntuu siwu-astunnossa eteenpäin, jonka jälkeen toiset wuoronsa mukaan yhtywät tähän. Jos neliriwinen riwistö tahdotaan muuttaa kaksiriwikseksi, niin irroitetaan käsk. s. **ensimäinen** ja **toinen** riwi eteenpäin — **marrs**! ensimäinen ja toinen riwi yht'aikaa, joi-

hinka taas, käsk. san. **kolmas** ja **neljäs** riwi yhdistyy — **marrs**! kolmas ja neljäs riwi yhtyy.

† 13. Neliriwisen riwistön muodostaminen kaksiriwisestä siwu-asennossa.

K. s.

1. Jako kahteen.
2. Oikea—**han**! (wasempa—**han**!).
3. Toiset ensimäisten keskeen (siwuille) — **marrs**!
4. Toiset paikallensa — **marrs**!

Käsk. san. 1. jaetaan riwit, seisoen otsa-asennossa, kahteen.

Käsk. san. 2. käännetään riwistö siwu-asentoon.

Käsk. san. 3. ottaa (keskeen mennessä) wasen puolinen toinen askeleen eteenpäin oikealla jalalla ja oikean puolinen toinen wasemmalla, joten he tulewat ensimäisten keskeen, jotka taas tämän tapahtuessa ottawat, toinen oikeaan toinen wasempaan, askeleen siwulle. Jos taas siwulle käsketään, niin seisowat ensimäiset paikallansa ja toiset menewät, toinen oikeaan toinen wasempaan ensimäisten siwulle.

Käsk. san. 4. menewät toiset paikallensa ja ensimäiset yhteen, jos oliwat eroitetut.

Paikalle mennessä otetaan ensimäinen askel päinwastoin sitä, kun käsk. san. 3 tapahtuu.

Samalla tawalla tehdään edellä selitetty liike astunnossa eteenpäin; että riwien jako silloin ensin tapahtuu paikalla, on itsestänsä ymmärrettäwä.

† 14. Kaksi- tahi moniriwisen riwistön muodostaminen wastoin kululla.

K. s.

1. Oikea—**han**! (wasempa—**han**!).
2. Astunto eteenpäin — **marrs**!
3. Wastoin-kulku yksittäin (parittain, nelittäin j. n. e.), ensimäinen oikeaan (wasempaan) — **marrs**!

4. Yhteen — **marrs**!

Käsk. san. 1. tapahtuu, oppilaitten asetettua yhteen riwiin otsa-asentoon, käänne siwu-asentoon.

Käsk. san. 2, tehdään astunto eteenpäin, jossa huomataan, että oppilaat käsketään tämän tekemään keskellä woimistelu-paikkaa; tämän woittaaksensa teettäköön opettaja tähän sopiwia käänteitä.

Käsk. san. 3. marrs! kääntyy ensimäinen oppilas oikeaan (wasempaan), toinen wasempaan (oikeaan), kolmas oikeaan (wasempaan), neljäs wasempaan (oikeaan) j. n. e., joten syntyy kaksi woimistelu-huoneen (kenttän) ympäri eri suuntaan astuwaa riwiä. Kun riwit tulewat wastatusten, niin ne yhtywät käsk. san. marrs! parikſi, jolloin kaksiriwinen riwistö on muodostettuna. Jos nyt käsketään wastoinkulku "parittain," niin ensimäinen pari astuu oikeaan (wasempaan), toinen pari wasempaan (oikeaan) j. n. e., joittenka yhtymisellä taas neliriwinen riwistö syntyy; samoin muodostetaan kahdeksan-riwinen riwistö j. n. e.

† 15. Kaksi- tahi moni-riwisen riwistön muodostaminen astunnossa riwi-osastojen kääntämällä.

K. s.

1. Jako kolmeen (4, 5 j. n. e.).
2. Oikea—**han**! (wasempa—**han**!).
3. Astunto eteenpäin — **marrs**!
4. Ensimäinen osasto oikeaan (wasempaan) — **marrs**!
5. Yhteen — **marrs**!

Käsk. san. 1. tapahtuu, oppilaitten asetettua yhteen riwiin otsa-asentoon, jako kolmeen j. n. e.

Käsk. san. 2. käänne siwu-asentoon.

Käsk. san. 3. tawallinen astunto suoraan eteenpäin.

Käsk. san. 4. tekee ensimäinen osasto äkkiä käänteen oikeaan (wasempaan), jonka jälkeen muut osastot wuoronsa mukaan tekewät saman käänteen, päästyänsä samalle

paikalle, missä käänne ensimäiseltä tapahtuu; täten tulewat osastot astumaan perätysten.

Käsk. san. 5. hiljentää ensimäinen osasto käyntinsä ja muut yhtywät tähän.

Jos tästä tahdotaan purkaa riwistöä jälleen yhdeksi riwiksi, niin se tapahtuu käsk. sanalla: ensimäinen osasto oikeaan (wasempaan) — marrs! jolloin ensimäinen osasto kääntyy oikeaan (wasempaan), jonka jälkeen toiset, tehtyänsä käänteen samalla paikalla, wuoronsa mukaan seuraawat tätä.

† 16. Osastojen pyörre ja käänne.

K. s.

1. Jako kolmeen (4, 5 j. n. e.).
2. Neljännes pyörre oikeaan (wasempaan) — **marrs**!
3. Oikea—**han**! (wasempa—**han**!).
4. Ruoduttain oikeaan (wasempaan, puoli oikeaan tahi wasempaan) — **marrs**!

Käsk. san. 1. kun edell. liikk.

Käsk. san. 2. tehdään pyörre kuin A. l. 11.

Käsk. san. 3. käänne oikeaan (wasempaan).

Käsk. san. 4. tekee joka osasto määrätyn käänteen.

Jos käänne tehdään ruoduttain oikeaan (wasempaan), niin tulee jälkimäisen osaston odottaa, kunnes edellä olewat owat lopettaneet käyntinsä, jonka perästä jälkimäinen, käänteensä tehtyä, yhtyy edelliseen. Ennen käänteen tekoa astuwat kaikki osastot paikalla. Käänne puoli oikeaan (wasempaan) tehdään taas kaikilta osastoilta yht'aikaa, joten tulewat astumaan yhtäsuuntaisesti. Riwien yhdistymällä muodostuu tästä riwistö, joka taas osastojen kääntämällä oikeaan (wasempaan) purkaantuu yhdeksi riwiksi.

† 17. Osastojen wuorokulku eteenpäin.

K. s.

1. Jako kolmeen (4, 5 j. n. e.).
2. Oikea—**han**! (wasempa—**han**!).

3. Kolmas (4, 5 j. n. e.) osasto oikealta (wasemmalta) eteenpäin ensimäisestä — **marrs**!
4. Toinen (kolmas, 4 j. n. e.) osasto eteenpäin kolmannesta j. n. e. — **marrs!**

Käsk. san. 1. kun edell. liikk.

Käsk. san. 2. käänne oikeaan (wasempaan).

Käsk. san. 3. menee, jos oppilaat esim. owat jaetut kolmeen osastoon, kolmas osasto ensimäisen osaston oikealta (wasemmalta) siwulta eteenpäin ensimäisestä, jonka tehtyä taas toinen menee eteenpäin kolmannesta, ensimäinen toisesta j. n. e.

Antaaksensa ohitse menewille osastoille tilaisuutta päästä eteenpäin, hiljentäwät edellä olewat käyntinsä.

†18. Toisten ja ensimäisten wuoro-kulku eteenpäin.

K. s.

1. Jako kahteen.
2. Oikea—**han**! (wasempa—**han**!).
3. Toiset (ensimäiset) oikealta (wasemmalta) eteenpäin ensimäisistä (toisista) — **marrs**!

Käsk. san. 1. tapahtuu jako kahteen, oppilaitten seisoessa yhdessä riwissä otsa-asennossa.

Käsk. san. 2. käänne siwu-asentoon.

Käsk. san. 3. menewät toiset ensimäisten joko oikealta tai wasemmalta siwulta eteenpäin ensimäisistä, jonka tehtyä taas toiset samalla tawalla astuwat eteenpäin toisista.

Kolmas luku.

Telineellisiä liikkeitä.

A. Hyppyjä hyppy-nuoralla.

Hyppy-nuora tehdään $\frac{3}{8}$—$\frac{1}{2}$ tuum. paksusta nuorasta. Tämän parhain pituuden mitta saadaan, jos se tehdään kaksikertaa niin pitkä, kun wäli woimistelian sydän-kuopasta on maahan asti. Nuoran päihin tehdään solmut tai neljän tuuman pitkät pyöreät puu-palikat, joihin nuora upotetaan. Hyppy-liikkeitä harjoittaessa asetetaan oppilaat riwistöön, niin pitkällä wälillä toisistaan, että woiwat nuoraa pyörittää toisiaan estämättä.

†1. Hyppy-asennon ottaminen.

K. s.

1. Hyppy-asen—**to**!

Käsk. sanalla nostetaan käbet siwuille wähäisen koukistetuilla kyynärwarsilla; nuora rippuu kaarteisesti ruumiin etupuolella (kuw. 26).



Kuw. 26.

†2. Nuoran pyörre eteen- ja taaksepäin.

K. s.

1. Hyppy-asen—**to**!
2. Nuora taaksepäin (eteenpäin) pyörittäkäät—**te**!

Käsk. san. 1. kuin edellä.

Käsk. san. 2. wiedään nuora kaarteisesti pään yli taaksepäin ja

täältä eteenpäin; liike tapahtuu pääasiallisesti ranne-niweleen liikkumalla.

†3. Pyöritys eteenpäin ja hyppy paikalla oikealla (wasemmalla) jalalla yli nuoran.

K. s.

1. Kuin edell. liikk.
2. Nuora ylöspäin taaksepäin pyörittäkäät—**te**!
3. Eteenpäin ja hyppy (2, 3, 5) paikalla oikealla (wasemmalla) jalalla — **marrs**!
4. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. kuin edellä.

Käsk. san. 2. myös kuin edellä.

Käsk. san. 3. pyöritetään nuoraa eteenpäin ja tehdään hyppy paikalla nuoran yli oikealla (wasemmalla) jalalla.

Käsk. san. 4. loppuu hyppääminen.

†4. Pyöritys taaksepäin ja hyppy paikalla oikealla (wasemmalla) jalalla.

K. s.

1. Kuin edell. liikk.
2. Taaksepäin ja hyppy paikalla oikealla (wasemmalla) jalalla — **mars**!
3. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. kuin edell. liikk.

Käsk. san. 2. muutoin kuin edellä, waan nuora wiedään taaksepäin.

Käsk. san. 4. kuin edell. liikk.

†5. Pyöritys eteenpäin (taaksepäin) ja hyppy molemmilla jaloilla yht'aikaa.

K. s.

1. Kuin edell. liikk.
2. Pyöritys taaksepäin (eteenpäin) ja hyppy molemmilla jaloilla — **marrs**!
3. Sei—**so**!

Käsk. san. 1. kun edell. liikk.

Käsk. san. 2. kuin edell. liikk., waan sillä eroituksella, että hyppy tehdään paikalla molemmilla jaloilla yht'aikaa.

Käsk. san. 3. kuin edell. liikk.

† 6. Pyöritys eteenpäin (taaksepäin) ja hyppy eteenpäin (taaksepäin).

K. s.

1 Kuin edell. liikk.

2. Pyöritys eteenpäin (taaksepäin) ja hyppy eteenpäin (taaksepäin) oikealla (wasemmalla) — **marss**!

3. Kuin edell. liikk.

Käsk. san. 1. kuin edell. liikk.

Käsk. san. 2. kuin edell. liikk. waan sillä eroituksella, että hyppy tapahtuu liikkuessa eteen- tahi taaksepäin.

Käsk. san. 3. kuin edell. liikk.

† 7. Pyöritys eteenpäin (taaksepäin) ja hyppy wuorottain oikealla ja wasemmalla jalalla eteen- tahi taaksepäin.

K. s.

1. Kuin edell. liikk.

2. Pyöritys eteenpäin (taaksepäin) ja hyppy wuorottain eteenpäin (taaksepäin) — **marss**!

3. Kuin edell. liikk.

Käsk. san. 1. knin edell. liikk.

Käsk. san. 2. kuin edell. liikk., waan sillä eroituksella, että hyppy tehdään wuorottain oikealla ja wasemmalla jalalla liikkuessa eteenpäin (taaksepäin).

Käsk. san. 3. kuin edell. liikk.

† 8. Pyöritys eteenpäin (taaksepäin) ja hyppy molemmilla jaloilla yht'aikaa eteen- tahi taaksepäin.

K. s.

1. Kuin edell. liikk.

2. Pyöritys eteenpäin (taaksepäin) ja hyppy molemmilla jaloilla yht'aikaa — **marss**!

3. Kuin edell. liikk.

Käsk. san. 1. kuin edell. liikk.

Käsk. san. 2. kuin edell. liikk., waan hyppy eteenpäin (taaksepäin) tapahtuu molemmilla jaloilla yht'aikaa.

Käsk. san. 3. kuin edell. liikk.

Edellä selitettyjä hyppyjä, joita pää-asiallisesti käytetään tyttölapsille ja pienemmille poika-oppilaille, yhdistetään monella eritawalla muihin hyppy- ja käynti lajihin. Niin woidaan harjoittaa esim. kolme j. n. e. askelta astuntoa paikalla, kolme j. n. e. askel-muutos-hyppyä eteenpäin ja sitte pyöritys taaksepäin ja kolme j. n. e. hyppyä wuorottain eteen tahi taaksepäin. Oppilaat woidaan myös asettaa wastatusten kahteen riwiin tai neljään, joista aina kaksi owat wastatusten, täten muodostaen neliön.

1

3 4

2

Oppilaitten asetettua jälkimäiseen järestykseen, tehdään liikkeet siten, eteen- ja taaksepäin, että kun riwit 1 ja 2 lähenewät toisiansa, niin riwit 3 ja 4 erkanewat toisistansa.

B. Hyppyjä hyppy-sauwalla.

Näitä hyppyjä warten käytetään edell. siw. 56 selitettyä hypytintä ja hyppy-sauwaa, joka walmistetaan wahwasta koiwupuusta. Tämä tehdään noin $1\frac{1}{8}$—$1\frac{1}{4}$ tuumaa paksu ja niin pitkä, että oppilas suoraksi ojennetulla kädellä yltää pystyssä olewan yläpäähän, alapään asetettua maahan warpaitten eteen. Korkeampia ja pitempiä hyppyjä tehdessä, käytetään pitempiä sauwoja. Sauwan alapää teroitetaan. Hyppyjä tällä telineellä harjoitetaan kesäisinä aikoina ja parhattain pehmeällä hiekkamaalla. Taiwuttaaksensa oppilaita sauwan käyttämiseen, teettäköön opettaja, oppilaitten asetettua otsa-asentoon yhteen riwiin puoliwälille, seuraawia alkeellisia harjoituksia:

1. Asennon ottaminen.

K. s.

1. Asen—**to**!
2. Oikea—**han**!
3. Walmiit hyppyyn — **yks**!
4. **Kaks**!
5. **Kolm**!
6. Asen—**to**!

Käsk. san. 1 otetaan asento kun tawallisesti, ja sauwa pidetään pystysuorassa oikealla puolella.

Käsk. san. 2. käänne oikeaan.

Käsk. san. 3. ottaa oikea käsi, wähäisen yläpuolen oppilaan päätä, sauwaan kiini, jonka ohessa wasen käsi taas tarttuu lantion korolle sauwaan.

Käsk. san. 4 wiedään sauwa wasemmalla kädellä suoraan eteenpäin, jonka tapahtuessa wasen jalka asetetaan askel suoraan eteenpäin.

Käsk. san. 5. lasketaan sauwan alapää noin 1—1½ jalan mitta wasemmasta jalasta maahan.

Käsk. san. 6. wiedään wasen jalka takaisin paikallensa ja sauwa asetetaan jälleen oikealle puolelle asentoonsa.

2. Nojaus hyppyyn ja alas laskeutuminen.

K. s.

1. 2. 3. 4. 5. Kuin edell. liikk.

6. Eteenpäin nojatkaat—**te**!

7. A—**las**!

8. Asen—**to**!

Käsk. san. 1, 2, 3, 4 ja 5 kuin edell. liikk.

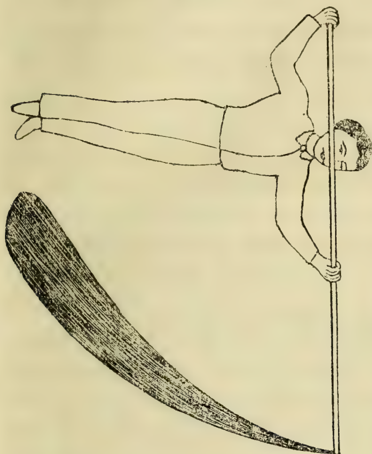
Käsk. san. 6. kohotetaan ruumis wasemman jalan ja sauwan nojaan, jonka ohessa oikea jalka kaarimaisesti heilautetaan sauwan yli eteenpäin.

Käsk. san. 7. lasketaan taas nojasta maahan alas.

Käsk. san. 8 kuin edell. liikk. käsk. s. 6.

3. Nojasta hyppy eteenpäin.

K. s.
1. 2. 3. 4. 5. Kuin edell. liikk.
6. Eteenpäin hypätkäät—**te**!



Kuw. 27.

Käsk. san. 1, 2, 3, 4 ja 5 kuin edell. liik.

Käsk. san. 6. tehdään hyppy eteenpäin siten, että ruumis, nojaten sauwaan, ponnistetaan niin woimakkaasti maasta, että se sauwan kanssa muodostaa suoran kulman; muutosta tehtäissä käännetään ruumis niin paljon wasempaan, että se, hypyn tehtyä, on päin sitä paikkaa, mistä hyppy tehtiin; hypätessä owat alaraajat pidettäwät suorina ja yhdistetyinä. Hyppäyksessä alas notkistetaan polwet ennen selitetyllä tawalla (kuw. 27).

4. Astunto ja hyppy eteenpäin.

K. s.
1. 2. 3. 4. Kuin edell. liikk.
5. Kolme (4, 5 j. n. e.) askelta astuntoa ja eteenpäin hypätkäät — **te**!

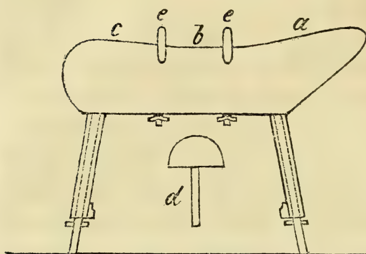
Käsk. san. 1, 2, 3 ja 4 kuin edell. liikk.

Käsk. san. 5 tehdään määrätyt askeleet ja hyppy edellä selitetyllä tawalla.

Jonkun ajan harjoitettua edellä mainituita alkeellisia taiwutuksia, käyttäköön opettaja hyppyjä hyppytin-nuoran yli, jossa on huomattawa, että sauwa hypätessä heitetään nuoran toiselle puolelle.

Pieniä ja heikko-woimaisia oppilaita muistakoon opettaja näistä liikkeistä eroittaa.

C. Liikkeitä hyppy-hewolla.



Kuw. 28.

Hyppy-hewon muodon osoittaa Kuw. 28. Telineen yläpinnalla huomataan (*a*) niska, (*b*) satula, se on keskipaikka satulapuitten (*e, e*) wälillä, ja (*c*) lautanen. Koko telineen pituus on 4 jalkaa 9 tuumaa (lautanen 18 t., satula 17 t. ja niska 22 t.). Telineen paksuus (täytteen kanssa) on lautaselta 14 t. ja niskalta 11 t. Wähin korko jalkoineen on 34 tuumaa. Hyppy-hepo tehdään joko umpinaiseksi tahi onteloksi, kuitenki on jälkimäinen kepeyden wuoksi sopiwampi. Särmät owat tarkoin silitettäwät. Jalat tehdään niin, että telinettä woi korottaa ja alentaa. Satulapuut, nahalla peitetyt, seisowat 5 tuumaa selästä ylöspäin ja 14 t. toisistansa; näistä juoksee rautanen tappi (*d*) telineen läpi, joka ruuwilla kiinitetään alapintaan. Kun näitä satulapuita ei käytetä, täytetään heidän kolonsa pienemmillä satulapuilla, jotka myös owat topatut ja nahalla peitetyt, waan seisowat ainoasti ½ tuumaa selästä. Koko teline topataan ylä- ja siwu-pinnalta niinillä ja peitetään wahwalla nahalla. Hypyt hyppy-hewolla owat joko taka- tahi siwu-hyppyjä. Edellisiä tehdään pitkittäin, jälkimäisiä poikittain asetetulla telineellä.

a) Siwu-hyppyjä korkeimpia satulapuita käyttäessä.

1. Hyppy paikalta nojaan.

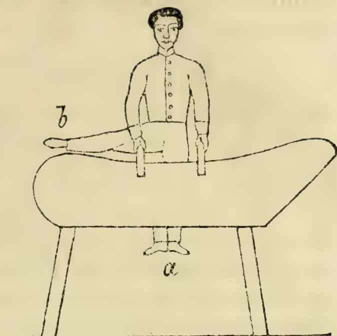
Woimistelia asettaa kätensä, peukalot sisäänpäin käännettyinä, satula-puitten päälle (niitten keskipaikalle) kuw. 29. a.

Käsk. san. y—lös! kohotetaan ruumis nojaan, käsiwarsien ojentamalla ja jalkain ponnistamalla maasta, jossa tilassa ruumis pidetään aiwan suorana.

Käsk. san. a—las! laskeutaan maahan alas.

2. Sama liike usiampi kerta perätysten.

Tehdään muutoin kuin edell. liike, waan ei wiiwytä nojassa.



Kuw. 29.

3. Sama liike rynnäköllä.

Woimistelia juoskoon alussa ainoasti noin 3 tai 4 askelta. Ponnistus ja satula-puihin tarttuminen tapahtuu samassa ajassa, jos ei teline ole liian korkealle asetettuna.

4. Hyppy nojaan paikalta oikean (wasemman) jalan kohottamalla siwulle.

Liike tehdään kuin kuw. 29 (*b*).

5. Hyppy nojaan paikalta molempain jalkain kohottamalla yht'aikaa siwuille.

Liike tehdään muutoin, kuin edellinen, waan nyt kohotetaan hypätessä molemmat jalat yht'aikaa siwuille.

6. Sama liike rynnäköllä.

7. Polwien kohotus wuorotellen nojassa.

Hypättyä nojaan, kuin T. I. C. a) 1, nostetaan molemmat polwet wuorotellen rintaa kohti ja ojennetaan suoraksi tässä asennossa.

8. Polwien kohotus yht'aikaa nojassa.

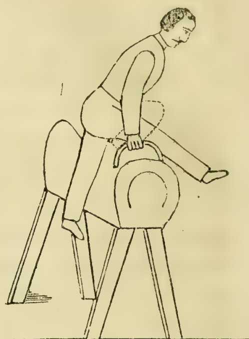
Tehdään muutoin kuin edellinen liike, waan sillä e-

roitutsella, että molemmat polwet yht'aikaa kohotetaan ja ojennetaan.

9. Edellinen liike rynnäköllä.

10. Hyppy nojaan ja oikean (wasemman) jalan ojentaminen satulan yli.

Hyppy tehdään nojaten, kuin T. I. C. a) 1, ja jalka koukistetaan, kuin T. I. C. a) 7; waan ojentaessa wiedään jalka, käsiwarsien ja satula-puitten wälitse, satulan toiselle puolelle ja täältä taas takaisin. Kuw. 30.



Kuw. 30.

11. Hyppy nojaan ja molempain jalkain ojentaminen satulan yli.

Tehdään muutoin, kuin edellinen liike; waan molemmat jalat ojennetaan yht'aikaa satulan yli.

12. Hyppy nojaan ja käsien kohotus.

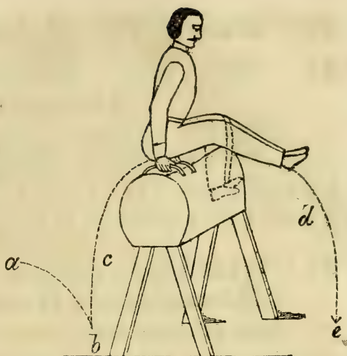
Käsien nojaan päästyä, kohotetaan käbet wuorottain satula-puista.

13. Oikean (wasemman) jalan heiluttaminen siwuttain käsien nojassa.

Hypätessä käsien nojaan wiedään oikea (wasen) jalka suoraksi ojennettuna oikeaan (wasempaan) telineen toiselle puolelle; samoin tehdään heilutus tästä käsien nojaan takasin. Kuw. 31.



Kuw. 31.



Kuw. 32.

14. Kyykky-hyppy paikalta.

Hypätessä nojaan, koukistetaan molemmat jalat ylöspäin ja tehdään hyppy satulan yli, jolloin käbet irroitetaan satulapuusta. Kuw. 32.

15. Sama hyppy rynnäköllä.

16. Hyppy paikalta polwilleen satulaan.

Muutoin tehdään liike, kuin T. I. C. a) 4, waan jalkoja ei ojenneta satulan yli, mutta asetetaan polwilleen tämän päälle.

17. Sama liike rynnäköllä.

18. Edellinen liike ja ponnistus eteenpäin maahan.

Tultua polwilleen satulaan, tehdään, käsien asetettua lantioille, hyppäys alas maahan.

19. Haara-hyppy oikealla (wasemmalla) jalalla, satulapuun yli, paikalta.

Hypätessä wiedään oikea (wasen) jalka suorana, oikean (wasemman) käden nopealla kohottamalla, oikean (wasemman) satulapuun yli, joten tullaan istumaan satulaan. Kuw. 33.


Kuw. 33.

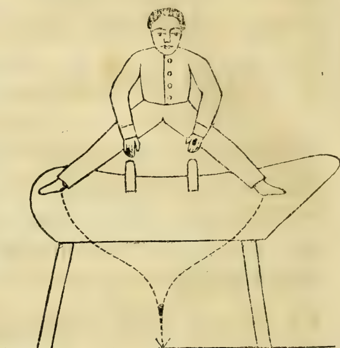
20. Sama liike rynnäköllä.

21. Haara-hyppy rynnäköllä oikean (wasemman) satula-puun yli.

Hypätessä hajoitetaan jalat niin, että oikea (wasen) tulee olemaan oikean (wasemman) satula-puun ulko-puolella (sisä-puolella) ja wasen (oikea) saman satula-puun sisä-puolella (ulko-puolella).

22. Haara-hyppy rynnäköllä molempain satula-puitten yli.

Muutoin tehdään liike kuin edellinenkin, waan sillä eroituksella, että nyt mennään, hajotetuin jaloin, molempain satula-puitten yli yht' aikaa. Kuw. 34.

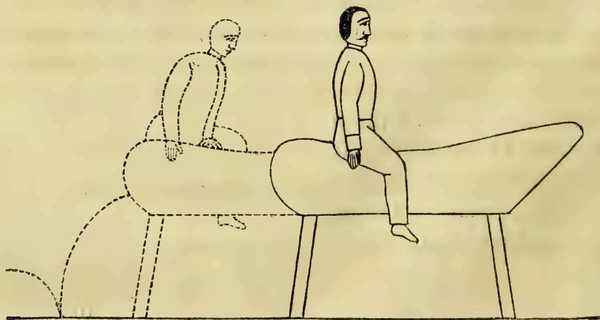


Kuw. 34.

b) Siwu-hyppyjä ilman satula-puita.

1. Haara-istunto satulaan rynnäköllä.

Hypätessä wiedään wasen (oikea) jalka suorana hewosen yli ja istutaan satulaan. Kuw. 35.



Kuw. 35.

2. Hyppy rynnäköllä hewosen yli siwuttain oikeaan tahi wasempaan.

Hypätessä wiedään molemmat jalat ojennetuina ja yhdistetyillä kantapäillä siwuttain hewosen yli; käännökseen päin olewa käsi heitetään hypätessä irti. Kuw. 36.


Kuw. 36.

3. Hyppy seisomaan satulaan.

Wahwalla ponnistuksella hypätään suoraksi seisomaan satulaan.

c) Hyppyjä pitkittäin asetetulla hewolla.

1. Hyppy nojaan paikalta.

Tehdään kuin T. I. C. a) 1.

2. Sama liike rynnäköllä.

3. Hyppy nojaan rynnäköllä, jalkain hajoittamalla.

Tehdään kuin T. I. C. a) 5.

4. Hyppy paikalta haara-istuntoon lautaisille.

Hypätessä asetetaan kädet lautaisille, ja jalkain sekä käsien ponnistamalla wiwautetaan ruumis haara-istuntoon lautaisille; hypyn tehtyä pidetään ruumis suorana ja kädet siwuilla. Hyppäys alas tapahtuu siten, että oikea jalka wiedään hewosen toiselle puolelle, jonka jälkeen ruumis, kohotettuna käsiwarsien nojaan, näitten ojentamalla, wiwautetaan alas.

5. Jalkain heilutus haara-nojassa.

Hypättyä haara-istuntoon ja ruumiin kohotettua käsien

nojaan, heilutetaan jalat taakse- ja eteenpäin. Kuw. 37.

6. Hyppy siwu-nojaan rynnäköllä.

Hypätessä asetetaan kädet lautaisille niin, että se käsi, johonka päin käänne tehdään, on wähän pitemmällä asetettuna, jonka ohessa äkkiä käänne tapahtuu siwulle, joten tullaan nojaan, telineen joko oikealle tahi wasemmalle siwulle.



Kuw. 37.

7. Hyppy siwu-istuntoon rynnäköllä.

Hypätessä wiedään jalat suljetuina hewosen siwutse niin, että tullaan wiistosesti siwuttain istumaan lautasille.

8. Hyppy siwuttain rynnäköllä haara-istuntoon.

Alussa tehdään liike, kuin edellinenki, waan sitten eroitetaan oikea (wasen) jalka toisesta ja wiedään telineen yli, joten tullaan haara-istuntoon.

9. Hyppy rynnäköllä hewosen yli, siwu-istuntoon toiselle puolelle.

Tehdään muuten, kuin edellinenki liike, waan sillä eroituksella, että nyt molemmat jalat wiedään telineen yli, joten tullaan siwu-istuntoon telineen toiselle puolelle.

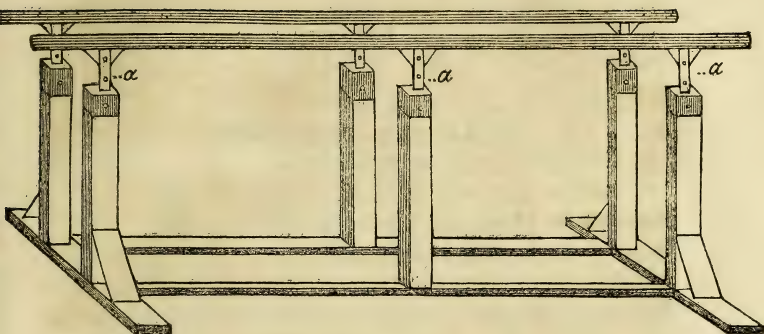
10. Hyppy haara-istuntoon ja käänne selin.

Hypätessä kohotetaan oikea (wasen) jalka telineen yli, jonka ohessa tehdään puoli käänne.

11. Hyppy pystyyn satulaan.

Tehdään kuin T. I. C. b) 3.

D. Liikkeitä noja-puissa.



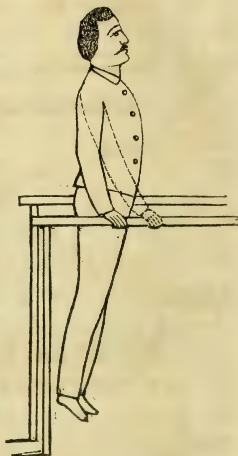
Kuw. 38.

Noja-puut (Kuw. 38) owat tehdyt kahdesta yhtäsuuntaisesta waakasuoraan juoksewasta, liikkuwain jalkain (*a, a, a*) päälle asetetuista 6—10 kyynärän pitkistä, 2—$2\frac{1}{4}$ tuuman leweistä ja $2\frac{1}{4}$—$2\frac{1}{2}$ tuum. paksuista tangoista. Tankojen wäli toisistansa on oppilaitten hartiain leweys keski-arwon mukaan. Jalat tehdään lujasta puusta ja niin, että noja-tankoja woipi ylentää ja alentaa. Kaikki teräwät särmät awat tarkoin silitettäwät. Noja-puita käyttäessä, muistakoon opettaja aina, ett'ei hän anna kaita-hartioisten tehdä liikkeitä awaroissa nojapuissa; sillä siten syntyy kohta suuria wahingoita rintakehän hellissä sisuksissa. Sentähden on paras, jos koulun warat myöten antawat, pitää kahdenlaisia noja-puita, toiset nuorempia ja pienempiä, toiset wanhempia ja wauraampia oppilaita warten. Heikko-rintaiset oppilaat tehkööt siksi, kunnes rintansa wahwistuwat, ainoasti helpompia ja yksinkertaisia liikkeitä. Harjoituksia warten asetetaan oppilaat kahteen riwiin otsa-asentoon. Niin monta oppilasta, kuin tila myöten antaa, tekee liikkeitä yht'aikaa.

Opettaja pitäköön silmällä, että oppilaat, tultuansa noja-puitten wäliin yhdestä päästä, menewät, liikkeen tehtyä, toisesta päästä ulos, eikä noja-tankojen alta. Noja-puitten pienin korkeus on, keski-arwon mukaan, oppilaitten ruumiin pituus maasta sydän-kuoppaan, ja suurin taas oppilaan koko pituus.

1. Noja-hyppy wärttinä-otteella. *

Oppilaitten tultua noja-tankojen wäliin, menewät he käsk. san. **nojaan y—lös**! wärttinä otteella nojaan, siten, että pää pidetään ylöspäin, rinta ulos, jalat ojennetut, kantapäät kiini ja warpaat eroitetut. Kuw. 39.



Kuw. 39.

Käsk. san. a—**las**! laskeutuwat he alas. Kohotus nojaan tehdään noin 3—4 kertaa perätysten.

2. Noja-hyppy ja alas hyppäys eteen-päin.

Kohotus nojaan tapahtuu kun edellisessä liikkeessäkin, waan alas-laskeutuessa wiedään ruumis heilutuksella muutama askel eteenpäin. Täten tulee koko nojapuitten pituus läpi-käytäwäksi.

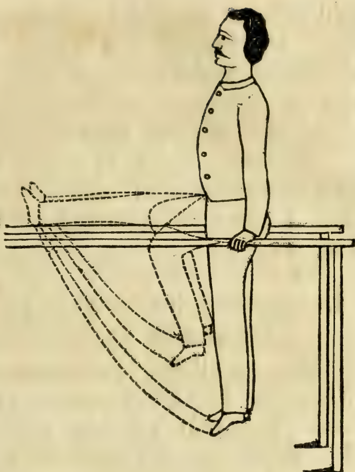
3. Noja-hyppy yhdistetty ala-raajain liikkeihin.

Tultua nojaan, ojennetaan tahi kohotetaan ylä raajoja eri tawalla. Kuw. 40.

---

* Kyynär-warressa on kaksi luuta Wärttinä- ja Kyynär-luu. Näistä on edellinen käännetty eteenpäin ja jälkimäinen taaksepäin, kuin käsiwarret rippuwat suoratna alaspäin, eteenpäin käännetyin peukaloin. Wärttinä-otteeksi sanotaan sitä, kun tartutaan johonki esineesen niin, että wärttinä-luu tulee olemaan eteenpäin käännettynä; kyynär-otteeksi, jos taas kyynärwarsi kierretään sisäänpäin niin, että kyynär-luu tulee eteenpäin.

4. Siwu-istunto oikeaan tahi wasempaan noja-puitten sisä-puolelle kätten taakse.



Kuw. 40.

Tämä liike woidaan tehdä seuraawilla eri tawoilla:

a) Nojasta istumaan siwuttain oikean (wasemman) käden taakse.

b) Siwu-istunnosta oikean (wasemman) käden takaa istutaan wasemman (oikean) käden taakse.

c) Seisannosta paikalla mennään istuntoon ja päin wastoin.

5. Sama liike eteenpäin liikkumisella.

Liike tehdään eri tawoin seuraawaisesti:

a) Nojasta istuntoon ja päin wastoin.

Ensin tehdään nojasta istunto oikean käden taakse, sitte muutetaan wasen käsi eteenpäin ja tehdään noja ja istunto tämän käden taakse; tämän jälkeen taas eteenpäin tarttuminen oikealla kädellä, noja ja istunto tämän taakse j. n. e.

Samoin tehdään liike taaksepäin.

b) Istunnosta istuntoon.

Istunto oikeaan, sitten tarttuminen eteenpäin wasemmalla kädellä ja istunto wasempaan j. n. e.

c) Seisannosta istuntoon ja päin wastoin.

Tarttuminen eteenpäin oikealla kädellä, hyppy istun-

toon oikeaan ja alas hyppäys maahan; sitten tarttuminen wasemmalla kädellä, istunto wasempaan ja alashyppäys j. n. e.



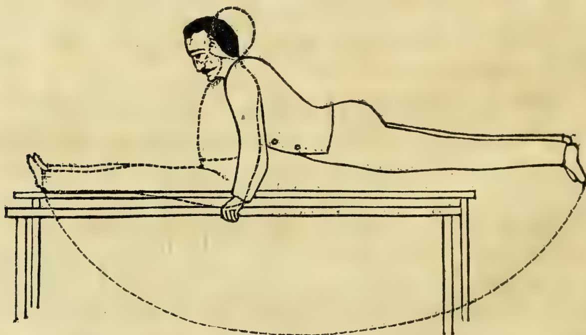
Kuw. 41.

6. Kierre nojassa.

Tultuansa nojaan kierretään ruumis oikeaan (wasempaan) niin, että hartiot owat suuntaisesti noja-tankojen kanssa. Kuw. 41.

7. Jalkain heilutus eteen- ja taaksepäin nojassa.

Nojassa ollessa heilutetaan jalkoja, ojennetuina ja jäykkinä, eteen- ja taaksepäin; kantapäät pidetään yhdistetyinnä. Alussa tehdään heilutus ainoasti noja-tankojen korolle. Kuw. 42.



Kuw. 42.

8. Haara-istunto eteenpäin molempain tankojen päällä.

Nojassa heilutetaan ruumis ja heiluessa eteenpäin lewitetään jalat niin, että tullaan istumaan noja-tankojen päälle.

9. Sama liike taaksepäin.

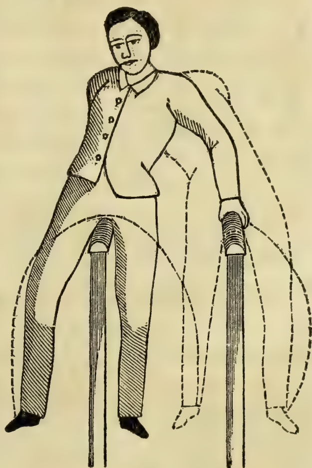
10. Haara-istunto liikkuessa eteen- tahi taaksepäin.

Tehtyä haara-istunnon eteenpäin, muutetaan istuessa käbet eteenpäin ja tehdään nyt taas haara-istunto eteenpäin käsistä j. n. e.

Taaksepäin liikkuessa wiedään taas käbet taaksepäin ja tehdään istunto myös taaksepäin.

11. Haara-istunto eteen- tahi taaksepäin yhden tangon päällä.

Tehdään muutoin kuin liike 8, waan sillä eroituksella, että istunto tapahtuu ainoasti yhden tangon päällä. Kuw 43.



Kuw. 43.

12. Sama liike kulkiessa eteen- tahi taaksepäin.

13. Oikeasta (wasemmasta) etuhaara-istunnosta, wasempaan (oikeaan) taka-haara-istuntoon.

Tultua haara-istuntoon yhden tangon päälle, oikean käden etupuolelle, mennään haara-istuntoon wasemman käden taakse.

14. Oikea (wasen) siwu-istunto, eteen- tahi taaksepäin ulospäin.

Heiluessa wiedään jalat taaksepäin (eteenpäin) istuntoon, nojatankojen ulkopuolelle oikeaan tahi wasempaan.

15. Sama liike kulkiessa eteen- tahi taaksepäin.

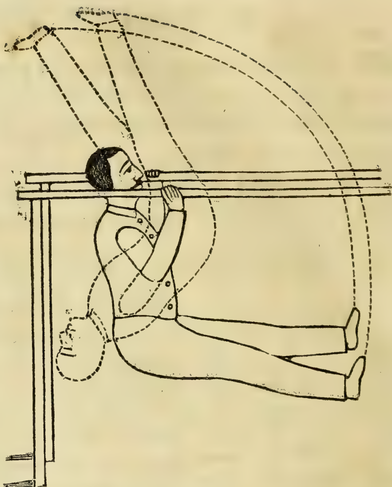
Käsien muutos eteen tahi taaksepäin kuin liikk. 10.

16. Kiekkaus paikalta wärttinä-otteella.

Woimistelia tarttuu noja-tankojen ala- ja ulkopintaan ja, ponnistaen maasta, pyöräyttää ruumiin ympäri. Kuw. 44.

17. Sama liike kyynär-otteella.

Nyt tartutaan noja-tankojen sisä- ja ulko-pintaan; muutoin kuin edellinen.



Kuw. 44.

18. Kiekkaus loikoon wärttinä-otteella.

Muutoin liike tehdään, kuin 16, waan sillä eroituksella, että ei kääntäissä wiedä jalkoja maahan, waan asetetaan noja-tangoille, nilkat tankoja wastaan ja warpaat ulospäin. Kuw. 45.



Kuw. 45.

19. Sama liike kyynär-otteella.

20. Nojatella eteen- ja taaksepäin.

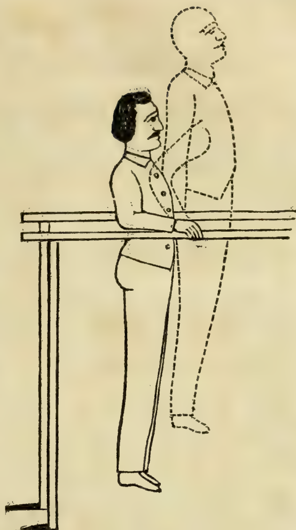
Koska tämä liike jo waatii suurempaa käsiwoimaa, niin se harjoitetaan alussa seuraawalla tawalla: ensin

muutetaan oikea käsi wähän eteenpäin ja tämän jälkeen yhtä werran wasen j. n. e.

Jonkun ajan näin taiwutettua muutetaan käbet wuorotellen pitemmät matkat eteenpäin; samoin tehdään liike taaksepäin.

21. Laskeutuminen nojasta kyynär-nojaan.

Tawallisesta nojasta laskeutaan kyynär-nojaan siten, että ensin toinen käsiwarsi koukistetaan ja sitten toinen, kunnes koko ruumis makaa kyynärwarsillaan noja-tangoilla. Kuw. 46.



Kuw. 46.

22. Heilutus kyynär-nojassa.

Ollessa kyynär-nojassa, heilutetaan ruumis eteen- ja taaksepäin. Kuw. 47.

23. Alaraajain koukistaminen ja ojentaminen kyynär-nojassa.

Tultua kyynär-nojaan, ojennetaan alaraajat, polwien kohotettua, eteenpäin ja koukistetaan.

24. Haara-istunto eteen- tahi taaksepäin kyynär-nojassa.

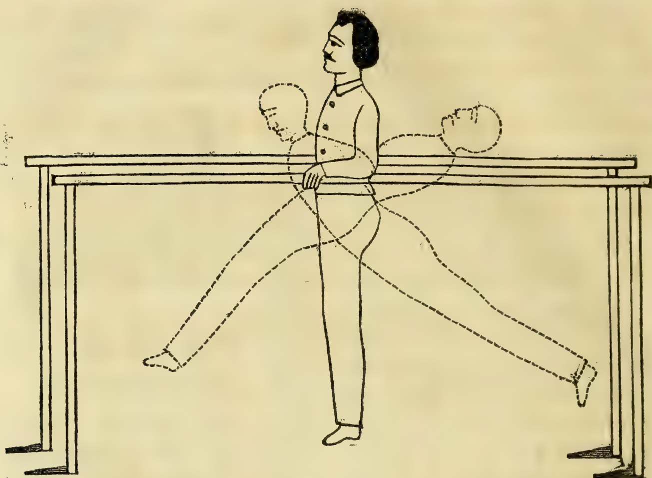
Tehdään kuin T. I. D. 8 ja 9.

25. Haara-istunto liikkuessa eteen- ja taaksepäin kyynär-nojassa.

Tehdään kuin T. I. D. 10.

26. Nousu kyynär-nojasta nojaan.

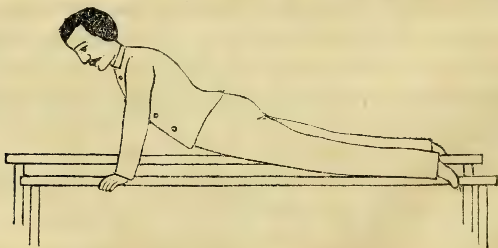
Tämä tapahtuu käsiwarsien wuoro-ojentamisella.



Kuw. 47.

27. Loiko eteenpäin ojennetuilla käsiwarsilla.

Nojassa wiedään jalat heilutuksella nojatankojen päälle, nilkat tankoa wastaan ja warpaat ulospäin; käsiwarret sekä ruumis pidetään suorana ja jäykkänä. Kuw. 48.



Kuw. 48.

28. Ylä- ja alaraajain kohottaminen edellisessä tilassa.

Loikoon meno, kuin edellisessä liik., ja tämän tehtyä, ojennetaan suoraksi:

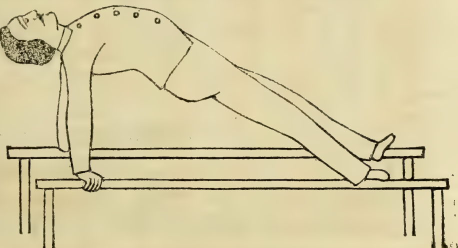
a) Oikea (wasen) käsi.
b) Oikea (wasen) jalka.
c) Oikea (wasen) käsi, ja wasen (oikea) jalka.

29. Käsiwarsien koukistaminen ja ojentaminen loikossa.

Tultuansa loikoon, kuin edellis. liikk., laskeutuu ruumis käsiwarsien koukistamalla wähitellen pysty-suoraisesti alaspäin ja kohotetaan taas käsiwarsien ojentamalla loikoon; liikettä tehdessä, on ruumis pidettäwä aiwan jäykkänä.

30. Loiko selittäin ojennetuilla käsiwarsilla.

Heiluen nojassa eteenpäin, wiedään jalat noja-tankojen päälle; ruumis ja käsiwarret pidetään suorana. Kuw. 49.



Kuw. 49.

31. Nojasta hyppy käsien takaa tankojen yli.

Heiluessa taaksepäin wiedään jalat yhdistetyinä maahan, jolloin oikea (wasen) käsi irroitetaan tangosta; alas-hyppäyksessä on aina toinen käsi tangossa kiini. Kuw. 50.

32. Sama liike käsien esipuolelta.

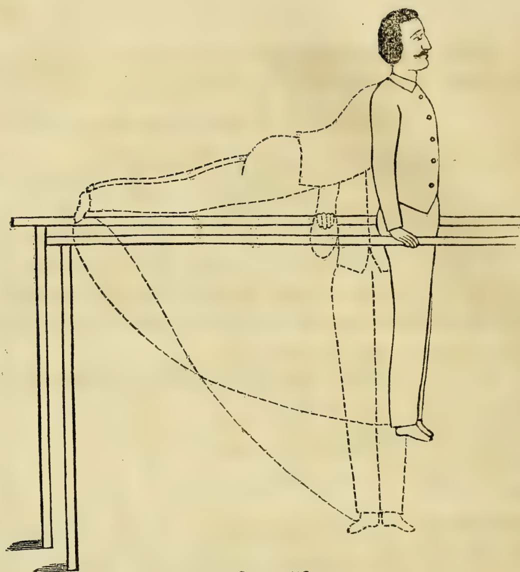
Liike tehdään samoin kuin edell., waan alas-hyppäys tapahtuu heiluessa eteenpäin käsien etupuolelta.

33. Hyppy tankojen yli käsien takaa kyynär-nojassa.

Muutoin kuin liike 31, waan kyynär-nojassa.

34. Jalkain lewitys heiluessa.

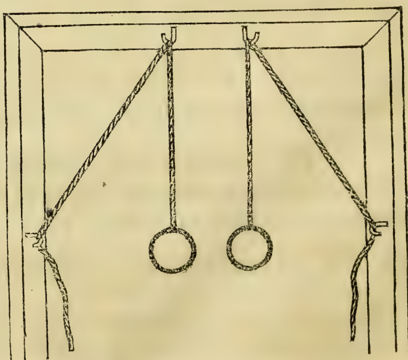
Heiluessa kohotetaan jalat noja-tankojen yli ja hajoitetaan toisistansa.



Kuw. 50.

E. Liikeitä nosto-renkaissa.

Nosto-renkaat owat kaksi rautaista nahalla peitettyä rengasta, (kuw. 51), rippuwat katosta juoksewissa nuorissa. Nuorain päät warustetaan lenkeillä, joten heitä woidaan tarpeen mukaan ylentää ja alentaa. Renkaitten läpileikkaus on noin 4—5 tuum. ja nuoran paksuus $\frac{1}{2}$-1 tuum. Koukut katossa, joittenka yli nuorat juoksewat, a-



Kuw. 51.

setetaan noin oppilaitten hartiain leweydelle toisistaan. Nosto-renkaissa harjoitetaan seuraawia liikkeitä:

† 1. Kohotus koukku-rippuun.

Woimistelia tarttuu nosto-renkaisiin ja kohoittaiksee käsiwarsien koukistamalla, kunnes renkaat tulewat solisluitten paikoille. Kuw. 52.



Kuw. 52.

2. Erityisiä ala-raajain liikkeitä koukku-ripussa.

Ollen koukku-ripussa, tekee woimistelia joko alaraajain ojentamisia eri suuntiin, sääri-warsien koukistuksia ja ojennuksia tahi polwien kohotuksia rintaa kohden j. n. e.

† 3. Käsiwarsien ojennus wuorottain koukku-ripussa.

Noustua koukku-rippuun, ojennetaan ylöspäin käännetyllä käsiselällä oikea (wasen) käsiwarsi suoraksi siwulle; tämän tehtyä wiedään käsiwarsi rippu-asentoon takaisin, ja nyt laskeutaan wähitellen maahan alas.

4. Kiekkaus eteenpäin paikalta.

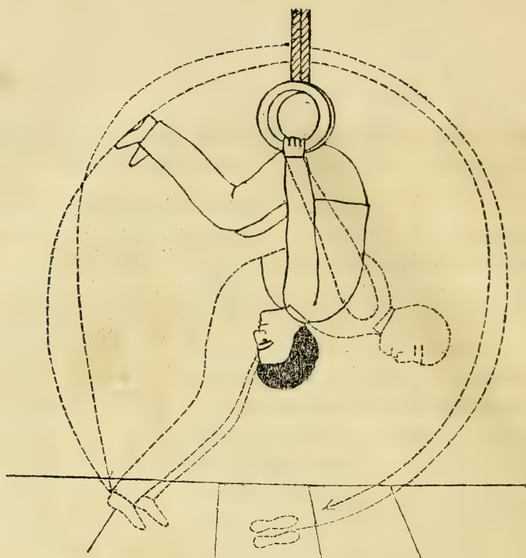
Ponnistaen maasta, ja rippuen käsistä, pyöräytetään ruumis ympäri. Kuw. 53.

5. Kiekkaus eteenpäin ja ponnistus asentoon takaisin.

Muutoin kuin edell., waan kun jalat, kiekkausta tehdessä, koskettawat maata, ponnistetaan niillä taas takaisin, joten ruumis tulee pyörähtämään alku-asentoonsa.

6. Pysty rippu.

Ollen koukku-ripussa, nostetaan jalat yhdistetyinä



Kuw. 53.

pystyyn, jossa tilassa niitä joku aika pidetään; käsiwarret owat ojennetut. Kuw. 54.

7. Ruumiin nosto pystöripussa.

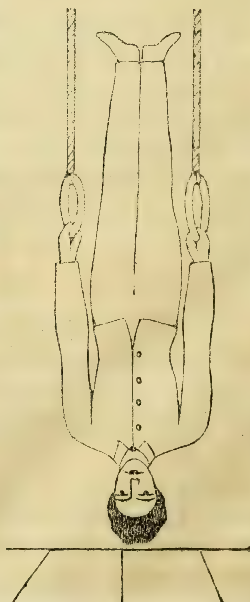
Pystö-rippu, kuin edellä, ja nyt koukistetaan ja ojennetaan käsiwarret, joten ruumis kohotetaan ja alennetaan. Kuw. 55.

8. Wartalon kierre pystöripussa.

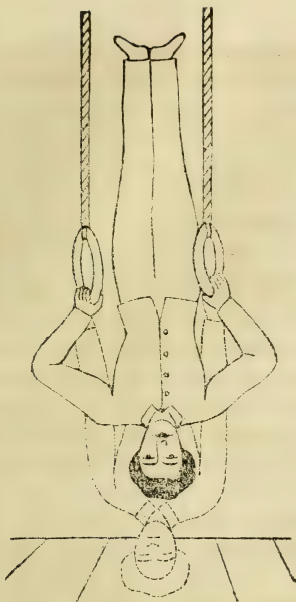
Pystö-rippu kuin edellä, ja nyt kierretään wartalo ¼ piiriä oikeaan tahi wasempaan. Kuw. 56.

9. Kiekkaus taaksepäin paikalta.

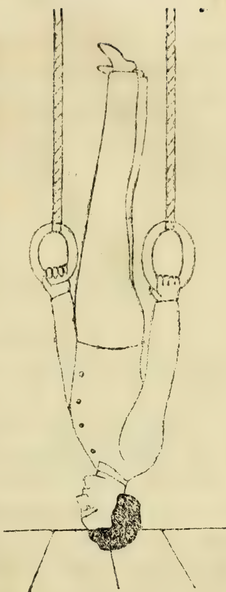
Tätä liikettä harjoittaessa, pidetään renkaat alussa matalammalla. Woimistelia ojentaa



Kuw. 54.



Kuw. 55.



Kuw. 56.

käsiwarret taaksepäin ja rippuun, niitten nojassa ponnistetaan maasta, joten ruumis selittäin pyörähtää ympäri.

10. Kiekkaus eteenpäin koukku-ripussa.

Samoin kuin liikkeessä 4, waan kiekkaus tehdään, noustuansa koukku-rippuun.

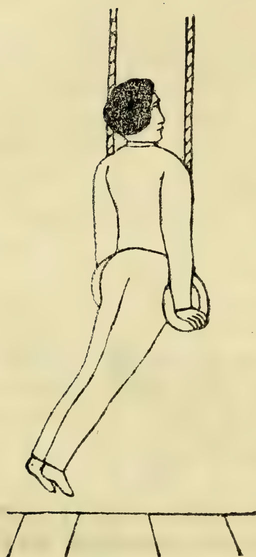
11. Sama liike taaksepäin.

†12. Kohotus nojaan.

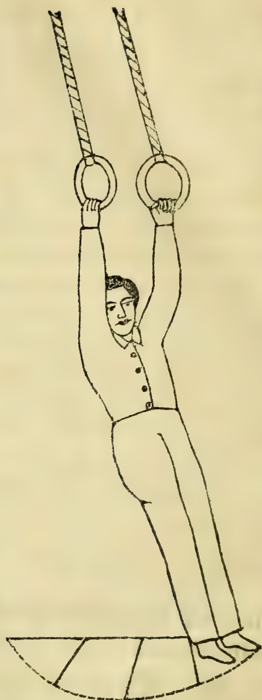
Woimistelia tarttuu renkaitten ulkopuolelle ja kohottaikse käsiwarsien ojentamalla nojaan ylös; nuorat makaawat hartioitten etupintaa wastaan. Kuw. 57.

13. Heilutus suora-ripussa.

Tartuttua renkaisiin ojennetuilla käsiwarsilla, heilutetaan ruumista eteenpäin. Kuw. 58.



Kuw. 57.



Kuw. 58.

14 Kiekkaus eteenpäin heiluessa.

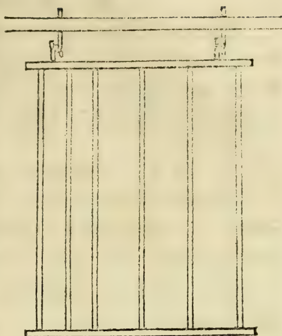
Samoin kuin liikkeessä 4, waan kiekkaus tehdään heiluessa.

15. Sama liike taaksepäin.

F. Liikkeitä pystyisissä kiipi-tangoissa.

Pystyiset kiipi-tangot (kuw. 59) walmistetaan parhaittain suorasta ja kuiwasta koiwu-puusta. Ettei puikkoja

tarttuisi käsiin, owat ne tarkoin silitettäwät. Niiden pituus rippuu woimistelu-huoneen korkeudesta; mitä taas paksuuteen tulee, niin tehdään ne niin, että oppilaat ulettuwat käsillään ympäri ottaa. Tankojen määrä rippuu oppilaitten paljoudesta, waan tawallisesti käytetään kuusi tahi kahdeksan tankoa wieretysten, asetetut toisistaan keskiarwon mukaan oppilaitten hartioin leweydelle. Tämän wuoksi on hywä asettaa pienten oppilaitten tarpeeksi esim. 4 tankoa likemmin toisiansa ja neljä taas leweämmälle suurempia warten. Tankojen sekä ylä- että ala-päät yhdistetään waakasuoraisilla puilla. Ylänenien yhdistyspuu kiinitetään rautakoukuilla kattoon, jotta tankoja woi kohottaa. Pystyisissä kiipi-tangoissa harjoitetaan seuraawaisia liikkeitä:



Kuw. 59.

† 1. Wuoro-hyppy kiipi-otteella.

Woimistelia tarttuu ojennetuilla käsiwarsilla kahteen tankoon. Hypäten maasta wuorottain molemmilla jaloilla, kohotetaan ruumis käsiwarsia koukistamalla joka hypyllä niin korkealle, että hartiot tulewat käsien korolle. Ylös- ja alashyppäyksen määrää opettaja käsk. san. yks! kaks!

† 2. Sama hyppy kiipi- ja noja-otteella yht'aikaa.

Muutoin tehdään liike kuin edellinen, waan toinen käsi tarttuu ylös ojennettuna yhteen tankoon ja toinen noin lantioin korolle alas ojennettuna toiseen; täten tulee woimistelia wetämään toisella ja ponnistamaan toisella kädellä.

† 3. Kyykky kiipi-otteella.

Woimistelian tartuttua hartiain korolle kahteen tankoon, laskeutuu hän hiljakseen kyykkyyn niin sywälle, kuin kädet myöten antawat; tästä tilasta kohoittaikse hän taas wähitellen suoraksi, käsiwarsia koukistamalla.

† 4. Hyppy eteenpäin kiipi-otteella.

Woimistelia tarttuu tankoihin kuin edellisessä liikkeessäkin, ja mentyänsä tankojen taakse niin pitkälle, kuin mahdollista on, tekee hän käsiwarsien awulla hypyn eteenpäin tankojen wälitse; alashyppäyksessä heitetään kädet tangoista irti.

† 5. Ruumiin ojennus kiipi-otteella wuorottain.

Tartuttua kahteen tankoon hartioin korolle, kohotetaan ruumis, käsien ylentämällä, wuorottain warpaille.

† 6. Hyppy suora-rippuun.

Woimistelia asettaikse kahden tangon wäliin ja hypäten suoraan ylöspäin, tarttuu hän ojennetuilla käsiwarsilla tankoihin siten, että ruumis tulee rippumaan. Tästä tehdään alashyppäys alku-asentoon takaisin. Hyppy tapahtuu kaksi tahi kolme kertaa perätysten.

7. Erityisiä jalka-liikkeitä suora-ripussa.

Tultua suora-rippuun, tehdään alaraajain koukistamisia, ojentamisia j. n. e.

8. Risti-kiipi.

Tartuttua kahteen tankoon pään korolle, asettaa woimistelia jalkansa siten, että warpaat tulewat tankojen ulkopuolelle ja polwet sisäpuolelle; tämän tehtyä, ojennetaan molemmat jalat yht'aikaa, ja sen ohessa koukistetaan käsiwarret, joten ruumista wähitellen kohotetaan ylöspäin; nyt muutetaan taas kädet ylöspäin ja liikettä jatketaan edellä selitetyllä tawalla. Alas-lasku tapahtuu

käsien muuttamalla wähän kerrassaan alaspäin; älköön opettaja koskaan myönnyttäkö luikua laskemaan tankoja myöten. Kuw. 60.


Kuw. 60.

† 9. Kohotus koukku-rippuun.

Tartuttuansa kahteen tankoon ojennetuilla käsiwarsilla, kohottaikse woimistelia maasta wähitellen ylös ja laskeutuu myöskin hiljakseen alku-asentoon takaisin. Liike tehdään kaksi tahi kolme kertaa perätysten.

10. Käsi-kiipi.

Muutoin kuin edellisessä liikkeessä, waan woimistelia kohoittaikse käsien wuorottain muuttamalla ylös; jalat pidetään yhdistetyinä ja jäykkinä, warpaat alas- ja ulospäin. Alaslaskeuminen tapahtuu hiljaksen käsien muuttamalla alaspäin.

11. Ruumiin heilutus koukku-ripussa.

Tultuansa koukku-rippuun, heilutetaan ruumista eteen- ja taaksepäin.

12. Kiekkaus paikalta rippu-otteella.

Woimistelian tartuttua kahteen tankoon hartiain korolle, pyöräytetään ruumis ympäri kuin T. l. E. 4.

13. Pysty-rippu paikalta rippu-otteella.

Tartuttuansa kuin edellis. liik. tekee woimistelia liikkeen kuin T. l. E. 6.

14. Käsi-kiipi ja kiekkaus.

Tehdään kuin liikkeessä 10. ja 12., waan sillä eroi-

tukfella, että ruumis kiekkauksen tehtyä wiedään samaa tietä rippuun takaisin.

15. Kiipi-asennon ottaminen yhteen tankoon jalka-päätteellä.

Woimistelia tarttuu molemmilla käsillä yhteen tankoon ja asettaa oikean (wasemman) jalan (oikea, wasen jalkapääte) tangon etupuolelle, sääriwarsi tankoa wastaan, jonka ohessa toinen jalka asetetaan tangon takapuolelle siten, että tanko tulee olemaan polwen ja nilkan wälissä. Kuw. 61.


Kuw. 61.

Käsk. san. **yks**! koukistetaan jalat ja käsiwarret; käsk. s. **kaks**! ojennetaan jalat ja kädet muutetaan ylöspäin järestystänsä waihtamatta. Alas-tulo tapahtuu hiljaan käsien muuttamalla wuorottain alaspäin; jalat pidetään tangon siwulla eli niin suljetuina, että tanko tulee kulkemaan molempain wälissä. Tässä tulee meidän wakawasti muistuttaa opettajaa silmällä pitämään, ett'eiwät oppilaat alastullessa kiipitankoja myöten pidä niitä alaraajainsa wälissä, sillä tankojen hiwuttaminen rauhasimiin woipi matkaan saattaa sekä ruumiillisesti että hengellisesti masentawia pahoja tapoja. Myös kieltäköön opettaja oppilaita kiipiessä pyörimästä tankojen ympäri.

16. Sama liike käsien waihtamalla.

Tehdään muutoin kuin edellinen liike, waan kiipiessä muutetaan wuorottain toinen käsi toisen yli.

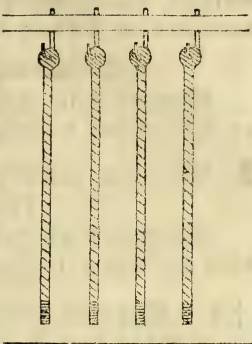
17. Wiisto-kiipi.

Woimistelia kiipii wiistosesti ylöspäin yhdestä tangosta toiseen ja tulee lopuksi wiimeistä tankoa myöten alas.

G. Liikkeitä pystyisissä kiipi-nuorissa.

Näitä liikkeitä warten käytetään tawallisesti neljä

wieretysten asetettua nuoraa, joista kaksi owat pienempiä ja kaksi suurempia oppilaita warten. Näitten leweydestä toisistaan niinkuin myös heidän pituudestansa ja paksuudestansa huomataan samaa, kuin mitä pystöisistä kiipi-tangoista on sanottuna. Nuorain yläpäät warustetaan rautaisilla renkailla, joista ne rippuwat katossa; alapäät, jotka owat noin 3—4 korttelia maasta, peitetään nahalla, ett'eiwät pääse purkaantumaan. Kuw. 62.

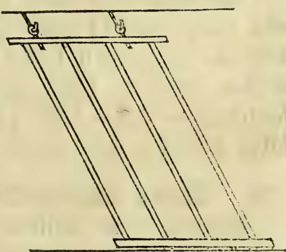


Kuw. 62.

Kiipi-nuorissa harjoitetaan samoja liikkeitä, kuin pystyisissä kiipi-tangoissakin, paitsi liikkeet 8 ja 11.

H. Liikkeitä wiistoisissa kiipi-tangoissa.

Wiistoiset kiipi-tangot, kuw. 63, walmistetaan wahwasta koiwu-puusta ja wähän paksummat kuin pystyisät. Näitä käytetään tawallisesti neljä tahi kuusi wieretysten. Tankojen leweydestä huomataan samaa, kuin pystyisistäkin. Sekä ylä- että alapäät yhdistetään waakasuorilla tangoilla. Nämät telineet asetetaan wiistoon seinää wasten. Alapäät kohotetaan kattoon silloin, kuin tankoja ei tarwita. Näissä harjoitetaan seuraawia liikkeitä:



Kuw. 63.

† 1. Suora rippu kahdesta tangosta, wärttinä otteella.

Käsk. san. **yks**! mennään rippuun ojennetuilla käsi-

warsilla, jolloin käsi pidetään siten, että wärttinä-luu on woimisteliata kohden; käsk. san. kaks! laskeutaan alas.

† 2. Sama liike kyynär-otteella.

Muutoin kuin edellisessä liikkeessä, waan kyynär-luu on käännettynä woimisteliata kohden.

3. Erilaisia alaraajain liikkeitä sekä wärttinä- että kyynär-otteella.

Suora-rippuun tultua yllä mainitulla otteella, tehdään alaraajain koukistuksia, ojennuksia j. n. e.

† 4. Kohotus koukku-rippuun wärttinä-otteella.

Tehdään kuin T. I. F. 9.

† 5. Sama liike kyynär-otteella.

6. Erilaisia alaraajain liikkeitä koukku-ripussa.

Alaraajoilla tehdään samoja liikkeitä, kuin liikkeessä 3.

7. Kiipi yhdellä tangolla, oikealla (wasemmalla) jalka-päätteellä ja käsien muutos yht'aikaa.

Woimistelia tarttuu tankoon käsillä ja jaloilla siten, että oikea (wasen) jalka makaa pohkiolla ja kantapäällä tangolla ja wasen (oikea) tangon alla, painaen nilkkaa tankoa wasten; kädet pidetään ojennetuina. Kiipiessä koukistetaan ensin jalat ja näitten ojentaessa muutetaan kädet yht'aikaa ylöspäin.

8. Sama liike ja käsien muutos wuorottain.

Samoin kuin edellisessä liikkeessä, waan kädet muutetaan wuorottain toistensa yli.

† 9. Käsi-kiipi koukku-ripussa wärttinä-otteella.

Tehdään kuin T. I. F. 10.

10. Sama liike heilutuksella.

Samoin kuin edellisessä liikkeessä, waan joka käden muutoksella heilautetaan ruumista siwulle.

11. Kiekkaus paikalta wärttinä-otteella.

Tehdään kuin T. I. F. 12.

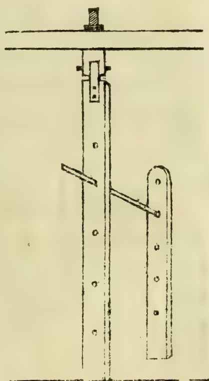
12. Sama liike kyynär-otteella.

13. Kiekkaus kiipiessä joko wärttinä- tahi kyynär-otteella.

Jonkun matkan kiiwettyä joko wärttinä- tahi kyynär-otteella tehdään kiekkaus eteenpäin.

J. Liikkeitä waaka-suoralla tangolla.

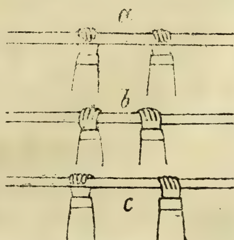
Tämä teline (kuw. 64.) muodostetaan waaka-suoraisesta noin 3—4 kyynärää pitkästä, $1\frac{1}{2}$—2 tuumaa paksusta silosesta tangosta, asetettuna kahden pylwään, tahi pylwään ja seinän wälille tawallisesti. Tässä on huomattawa, että pylwäs asetetaan siten, että sitä woidaan kohottaa kattoon. Pylwäisiin tehdään reikiä, että tankoja käypi kohottaminen ja alentaminen. Ett'ei tanko pääsisi pyörimään, muodostetaan sen toinen pää särmikkääksi. Pylwään ja tankon läpi tehdään reikä, johon pistetään rauta puikko, estämään tankoa siten paikaltaan liikkumasta.


Kuw. 64.

† 1. Suora rippu eri otteilla.

a) Selkä-otteella (Kuw. 65.)

Woimistelia hyppää, käsk. san. y—lös! suora rippuun asettaen kätensä siten, että käsiselkä on ojennettuna häntä kohden. Käsk. san. a—las! mennään maahan alas. Suorarippuja warten kohotetaan tanko niin korkealle, että woimistelia ainoasti sormien päillä siihen ulottuu.



Kuw. 65.

b) Rystä-otteella (Kuw. 65).

Muutoin kuin edell. liikk., waan käsi asetetaan siten, että kynnet ja rystät owat woimisteliata kohden.

c) Wuoro-otteella. (Kuw. 65.)

Muutoin kuin edell. liikk., waan kädet pidetään siten, että toisella tartutaan selkä- toisella rystä-otteella.

2. Erilaisia alaraajain liikkeitä suora-ripussa.

Noustua suora-rippuun, tehdään jalkain ojennuksia, koukistuksia j. n. e.

† 3. Kätten hajoitus suora-ripussa.

Woimistelian päästyä rippuun selkä- (rystä-, wuoro-) otteella, wiedään oikea (wasen) käsi kaksi tahi kolme otetta tankoa myöten oikeaan (wasempaan); samoin tuodaan käsi paikallensa takaisin.

4. Käsi-kulku tankoa myöten suora-ripussa eri otteilla.

Woimistelian tultua suoraan rippuun selkä- (rystä-, wuoro-) otteella, wiedään oikea (wasen) käsiote oikiaan (wasempaan), jonka tehtyä, toinen käsi menee yhden werran samaan suuntaan j. n. e.; täten tulee woimistelia kulkemaan ripussa koko tangon pituuden.

5. Haja-ripu.

Tultuaan suora-rippuun wiedään oikea (wasen) käsi wähitellen oikeaan (wasempaan) niin paljon, kuin mahdollista on, jonka jälkeen toinen käsi wiedään saman werran wasempaan (oikeaan).

† 6. Poikki-rippu.

Woimistelia asettaikse tangon alle siten, että hän tule olemaan poikittain hartioin wälillä juoksewata linjaa; tästä hypätään rippuun wärttinä-otteella.

† 7. Kulku poikki-ripussa.

Päästyänsä edellä selitettyyn rippuun, muuttaa woimistelia kätensä eteenpäin joko yht'aikaa tahi wuorottain.

8. Heilutus eteen- ja taaksepäin edellä mainituissa ripuissa.

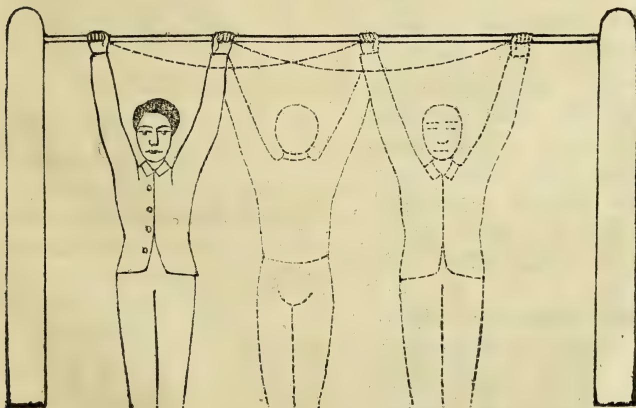
Tultua 1. 5. ja 7. selitettyyn rippuun, heilutetaan ruumista eteen ja taaksepäin jäykkänä pidettyin jaloin.

† 9. Selkä- ja rystä-otteen muutos wuorottain suora-ripussa.

Tultuansa esim. liikk. 1. a). selitettyyn rippuun, muutetaan oikea (wasen) käsi rystä-otteeksi j. n. e.

† 10. Kulku suora ripussa oikeaan tahi wasempaan puoli pyöräykssellä.

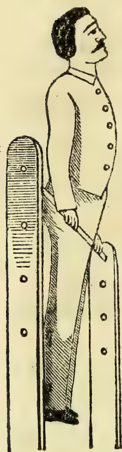
Woimistelia tarttuu esim. rystä-otteella tankoon, heittää irti wasemman käden ja tekee, rippuen oikealla kädellä, puoli pyöräyksen oikeaan, jonka tehtyä, wasen käsi tarttuu tankoon rystä-otteella; täten tulee oikea käsi rippumaan tangossa selkä-otteella ja wasen rystä-otteella. Kuw. 66.



Kuw. 66.

† 11. Kohotus koukku-rippuun.

a) Selkä-otteella.
b) Rystä-otteella,
c) Wuoro-otteella.



Kuw. 67.

Määrätyn otteen otettua kohoittaiksee woimistelia maasta käsiwarsien koukistamalla.

12. Hyppy nojaan selkä-otteella.

Tartuttua tankoon selkä-otteella, hyppää woimistelia käsien nojaan tangon päälle; tästä laskeutaan wähitellen maahan alas. Kuw. 67.

Tässä niinkuin myös liikkeessä 13, 14, 15, 16 ja 17 asetetaan tanko rinta-käsnäin kohdalle.

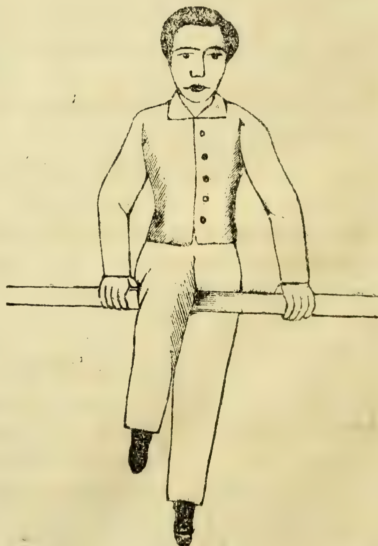
13. Sama liike rystä-otteella.

14. Pyöräys eteenpäin nojassa.

Hyppäys nojaan kuin liikkeessä 12 ja nyt otteen muutos rystä-otteeksi; tämän tehtyä kumarretaan ruumis eteenpäin ja tehdään pyöräys tangon yli.

15. Puoli-istunto nojassa.

Hyppy nojaan, ja sitten kohotetaan oikea (wasen) jalka suoraan tangon yli, jonka jälkeen wiedään oikea (wasen) käsi jalan toiselle puolelle, joten ruumiin paino istuessa muutetaan oikean (wasemman) reisiluun päälle. Kuw. 68.



Kuw. 68.

16 Pyöräys eteenpäin (taaksepäin) puoli istunnossa.

Päästyänsä edellä mainittuun istuntoon, kumarretaan tahi pyöräytetään ruumis eteenpäin; käsiä ei saa laskea irti pyöräähtäessä.

17. Koko istunto nojassa.

Hypättyä nojaan, kohotetaan ensin oikea ja sitten wasen jalka tangon yli, joten tullaan istumaan tangon päälle.

18. Pyöräys eteenpäin koko istunnossa.

Tehdään samoin kuin edellinen liike, waan pyöräyttäin eteenpäin (taaksepäin); käsiä niin kuin reisiä ei saa laskea irti tangosta.

19. Kiekkaus paikalta nojaan.

Ponnistaen maasta ja käsiwarsien koukistamalla wiedään jalat ojennetuina tangon yli, kunnes tullaan nojaan tangon päälle.

20. Kiekkaus paikalta tangon yli.

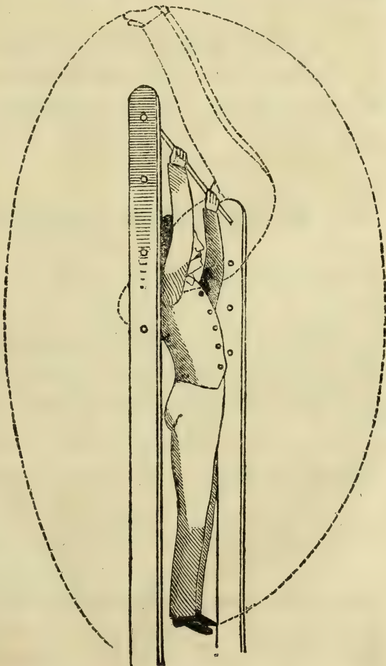
Samoin kuin edellinen liike, waan nyt menee woimistelia aiwan tangon yli.

21. Sama liike suora-ripussa.

Hyppy suora rippuun ja kiekkaus kuin edellä. Kuw. 69.

22. Kiekkaus paikalta käsien wälitse.

Tankoon tartuttua, koukistetaan alaraajat ja wiedään näin käsien wälitse alas.

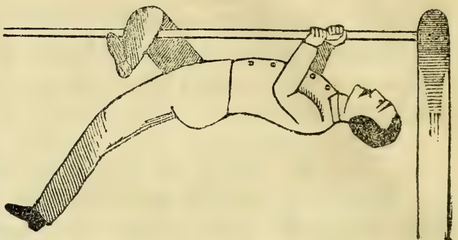


Kuw. 69.

23. Sama liike suora-ripussa.

24. Siwu-loiko.

Tultua poikki rippuun, heitetään oikea (wasen) jalka tangon yli koukistaen polwea, jolloin toinen jalka pidetään ojennettuna. Kuw. 70.



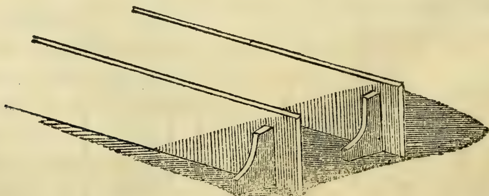
Kuw. 70.

25. Heilutus ja käsien muutos.

Heiluen suora-ripussa, kohotetaan käbet äkkiä tangosta ja muutetaan hiukan wasempaan.

K. Liikkeitä wiippa-laudoilla.

Wiippa-lautoina käytetään 6—7 kyynärää pitkiä ja 2 tuuman paksuja, kolmelle jalalle syrjälleen asetettuja koiwusia lautoja, joittenka yläsärmät pyöristetään. Näitä pitää olla wähintäin kaksi, asetetut wieretysten tarpeen mukaan määrätyille wälille. Kuw. 71.



Kuw. 71.

† 1 Poikki seisanto *) molemmilla jaloilla.

Woimistelia astuu laudalle siten, että ruumis tulee lepäämään kantapäitten ja jalka-anturan päälle, ja koittaa nyt jonkun ajan pysyä horjumatta tässä seisannossa. Warpaat pidetään ulospäin ja kädet siwulle ojennetuina.

† 2. Poikki seisanto yhdellä jalalla.

Samoin kuin edellinen liike, waan toinen jalka kohotetaan ylös.

† 3. Käännös poikki asennossa siwu-asentoon oikeaan tahi wasempaan.

Ollen poikki seisannossa, tehdään käännös oikeaan tahi wasempaan.

† 4. Koko käänne poikki-asennossa.

Seisannossa tehdään koko käänne.

† 5. Polwien koukistus poikki asennossa.

Woimistelia laskeutuu kyykkyyn niin sywään, kuin mahdollinen on.

6. Alaraajain kohotus potkuun siwulle tahi eteenpäin.

Ollen seisannossa kohotetaan oikea tahi wasen jalka potkuun ylös, eteenpäin tahi siwulle.

† 7. Käynti eteenpäin poikki asennossa.

Woimistelia astuu tawallista käyntiä eteenpäin, pitäin kädet ojennetuina siwuilla ja silmäys eteenpäin.

† 8. Sama liike taaksepäin.

† 9. Taka-askelkäynti eteen- ja taaksepäin poikki asennossa.

Ollen poikki seisannossa tehdään käynti kuin W. I. G. 5.

---

*) **Muist.** Poikki seisannolla ymmärretään sitä seisanto-tapaa, kun lauta ja hartioin wälillä juoksewa linja leikkaawat toisiansa suora-kulmaisesti; siwu seisannolla taas kun nämät linjat owat suuntaiset.

10. Käynti eteenpäin ja jalan heilutus eteen- ja taaksepäin.

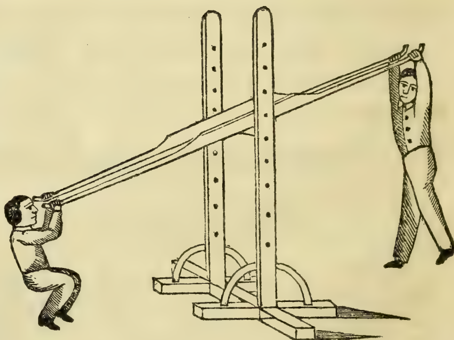
Käynti ja heilutus tapahtuu esimerkiksi kolmessa ajassa; ensimäisessä heilutetaan oikea (wasen) jalka toisen jalan siwuitse eteenpäin; toisessa taaksepäin ja kolmannessa taas askeleeksi eteenpäin.

11. Erilaisia käynti-lajia yhdistetyinä yläraajain liikkeihin.

L. Liikkeitä kiikulla.

Kiikku (kuw. 72.) kokoon pannaan kahdesta suuntaisesti juoksewasta tangosta, asetetuina hienon rauta-akselin päälle kahden pylwään wäliin.

Warret, joitenka pituus on noin 6—7 kyynärää ja paksuus päistä 1—1½ tuumaa, eroitetaan noin hartioin lewehdelle toisistaan. Pylwäät, jotka makaawat ristijaloilla, warustetaan rejillä, akselin alentamisen ja korottamisen wuoksi. Tässä telineessä harjoitetaan pää-asiallisesti liikkeitä nais-woimistelijain kanssa.



Kuw. 72

† 1. Kiikunto suora-ripussa wärttinä-otteella.

Kaksi jotenki saman painosta oppilasta tarttuwat kiikun warsien ulkopinnalle, koittain wuorotellen kohotella

toistansa ylös. Ilmaan kohotettu pitää kantapäät yhdistetyinä ja warpaat ulos- ja alaspäin ojennetuina; maahan tullessa koukistetaan polwet.

† 2. Sama liike kyynär-otteella.

Samoin kuin edellinen, waan tartutaan kiikku-warsien sisäpuolelle kyynär-otteella.

† 3. Sama liike wuoro-otteella.

Muutoin kuin edellinen, waan toinen käsi tarttuu wärttinä-otteella kiikkuwarren ulkopuolelle; toinen kyynär-otteella toisen warren sisä-puolelle.

† 4. Kiikunto ja otteen muutos.

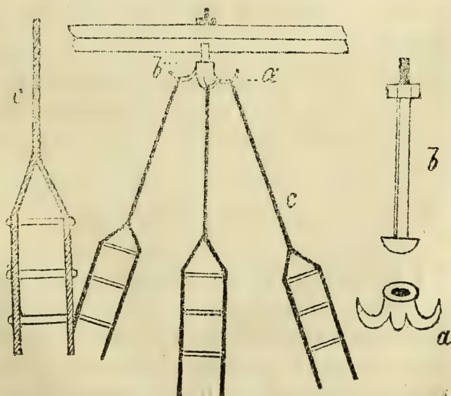
Woimistelia tarttuu wärttinä- (kyynär-) otteella ja muuttelee wuorotellen otteita kiikkuessaan.

† 5. Nojanto kiikkuessa.

Woimistelia hyppää tankoin wäliin, ottaen kiini wärttinä-otteella, ja koittaa kiikkuessaan pysyä tässä tilassa. Alussa on kiikunto tehtäwä waroisasti.

M. Liikkeitä pyörikkeellä.

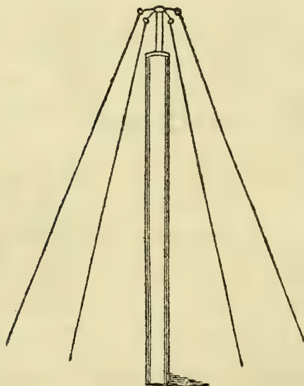
Pyörike (Kuw. 73) on kokoon pantuna kolme (neljä j. n. e.) haaraisesta raudasta (a) ja tämän läpi juoksewasta rauta-tapista (b). Wahwuuden wuoksi ruuataan tappi katon läpi, ja kiinitetään muttерilla. Joka haarukasta juok-



Kuw. 73.

see ½ tuuman paksu nuora (c), jonka ala päähän kolme eli neljä 3 korttelin pituista ja 1 tuuman paksuista puupalikkaa sidotaan. Nuorat tehdään niin pitkiksi, kuin huoneen korkeus sallii. Nuoran yläpäähän asetetaan muuretut rautaiset tahi messinki-renkaat, että täten nuoran kuluminen estettäisi. Jos tämä teline rakennetaan ulos, niin haarukka asetetaan pyörimään maahan pystytetyn pylwään päähän, jonka pituus saa olla 6—8 kyyn. Kuw. 74.

Liikkeitä harjottaessa pyörikkeessä, pitäköön opettaja silmällä, etteiwät heikkorintaiset oppilaat tule juoksemaan kauan aikaa perästysten, sillä muuten woipi pian wahingoita syntyä. Pyörikkeessä harjoitetaan seuraawia liikkeitä:



Kuw. 74.

† 1. Tawallinen käynti, ojennetuin käsiwarsin.

Woimistelia tarttuu ojennetuilla käsiwarsilla kahteen perätysten olewaan palikkaan, oikealla (wasemmalla) kädellä ylempään, toisella alempaan, ja wetäen nuoran suoraksi ulospäin tekee hän käynnin eteenpäin, alkaen joko oikealla tahi wasemmalla jalalla.

† 2. Sama liike, koukistetuin käsiwarsin.

Muutoin kuin edellinenki, waan kyynär=warret koukistetaan suorakulmaisesti olka=warsia kohden.

† 3. Käynti ja hyppy.

Käynti kuin liikkeessä 1 ja 2, ja määrättyin askelten jälkeen hyppy eteenpäin.

† 4. Erilaisia käynti=lajia, ojennetuin ja koukistetuin käsiwarsin.

Tartuttua nuoraan kuin liikkeessä 1 ja 2, harjoitetaan useampia edellä selitetyistä käynti=lajista.

† 5. Juoksu ympäri, koukistetuin käsiwarsin.

Tartuttua nuoraan kuin liikkeessä 2, juoksee woimistelia ympäri harwaan, ottaen pitkät askeleet.

6. Juoksu ja hyppy esineitten yli.

Muutoin kuin edellinen liike, waan juostessa hyppää woimistelia eteen asetettuin estetten yli, kuin esim. wiippa=lautain, tankoin j. n. e.

7. Juoksu ja pyöräys ympäri.

Juostessa pyörähtää woimistelia käsky san: ympäri —**marrs**! äkkiä ympäri joko wasempaan tahi oikeaan, jonka tehtyä, juoksu jatketaan.

Neljäs luku.

Woimistelussa käytettäwiä leikkiä.

---

† 1. Hippasilla olo.

Oppilaitten hajottua leikki-kenttäälle, koettaa joku hiljaisella käden lyönnillä tawoitta toista, joka taas wuorostansa tawoittaa toisia; täten jatketaan leikkiä.

† 2. Jänis-jahti.

Oppilaat asettuwat kyykkyyn leikki-kenttäälle parwittain, kolme tahi neljä kussakin eri parwessa, näin kuwaillen pehkoja, joissa jänikset asuwat. Kolme tahi neljä j. n. e. oppilasta walitaan nyt jäniksiksi ja kaksi tahi useampia metsästäjiksi; niin myös määrätään joku wapaa paikka, jossa ei enää saa ketään wangita. Metsästäjien tultua likelle jänisten asuntoja, juoksewat nämät pakoon, koettaen päästä wapaalle paikalle. Jos metsästäjä saawuttaa jäniksen, niin tästä syntyy myöski heti metsästäjä.

3. Kuka ennen?

Oppilaat jakaantuwat kahteen yhtäsuureen osaan, eroitetut toisistaan niin pitkälle, kuin opettaja soweliaaksi katsoo ja leikki-kenttä myöten antaa. Yhtä pitkälle molemmista parwista asetetaan sauwa maahan, jonka päähän ripustetaan joku esine niinkun nenäliina, lakki j. n. e. Nyt käskee opettaja yhden oppilaan kummastakin

parwesta yht'aikaa juokseman ulos; kuka ennen ehtii esineen ottaa, se woittaa, jonka jälkeen se woitettu kuuluu woittajain joukkoon. Tällä tawoin jatketaan leikkiä, kunnes toinen osasto on tykkänään woitettu.

† 4. Mitäs nauris-halmeessani teet?

Oppilaat asettautuwat piiriin tarttuen käsitysten toisiinsa ja pitäen nämät kaaremaisesti ylöspäin. Nyt walitaan kaksi juoksiaa, joista toinen jää piirin ulkopuolelle ja toinen piirin sisään. Edellisen kysyttyä: "mitäs nauris-halmeessani teet"? ja jälkimäisen wastattua: "naurista syön! alkaa edellinen ajaa jälkimäistä, joka taas juosten toisten käsiwarsien alatse, milloin piirin sisään milloin ulkopuolelle, koettaa paeta ajajaa. Kuin ajettu on saawutettu tahi jos ajaja ei juokse samasta aukeamasta kuin ajettukin, loppuu leikki tahi jatketaan uudella parilla.

† 5. Ympäri juoksu.

Oppilaat seisowat piirissä, pitäen kätensä takana; joku oppilaista astuu piirin ympäri, ja lyötyänsä toista hartioihin, alkaa hän juosta, koettaen ehtiä lyödyn paikalle, joka taas, juosten päin wastoin, pyrkii ennen ajajaa päästä entiselle sialleen.

† 6. Kissa ja hiiri.

Oppilaat asettautuwat käsitysten piiriin; yksi näistä walitaan hiireksi, toinen kissaksi, joista edellinen jääpi piirin sisäpuolelle, jälkimäinen sen ulkopuolelle. Nyt koettaa kissa päästä piirin sisään, waan toiset estäwät sitä kätten eteen asettamalla; jos tämä kissalle kuitenki onnistuu, pakenee hiiri heti piirin ulkopuolelle, jolloin kissaa edellämainitulla tawalla taas estetään piiristä pois pääsemästä. Kuin kissa on wanginnut hiiren, niin leikki loppuu tahi jatketaan uudella parilla.

† 7. Yö-wartia.

Oppilaat seisowat piirissä noin kolme askelta toisis-

taan; jokaisen paikka merkitään jollain esineellä; eräs oppilaisista tehdään yö-wartiaksi, antain hänelle sauwan käteen. Nyt waeltaa yö-wartia piirissä ja osottaa sauwallaan jotain kumppaleistaan, joka heti, tarttuen wartian nutun helmaan, seuraa häntä. Samoin tekee wartia kaikkein muittenki kanssa, kunnes kaikki yhdessä jaksossa seuraa häntä. Tämän saatuansa, kiljaisee wartia äkkiä: "aamu koittaa"! jolloin jokainen kiiruhtaa paikalleen; kuka paikatta jääpi, se wartiaksi.

† 8. Sokea Mikko.

Oppilaat muodostawat piirin; eräs näistä astuu, sidotuin silmin, piirin keskelle, ottain sauwan käteensä. Toiset tanssiwat ympäri ollen käsitysten, laulain jotain laulua, kunnes "Mikko" kolkuttaa sauwallansa, jolloin tanssi heti lakkaa. Nyt osottain sauwallaan jotain leikitsiää kohden, waatii hän tältä jotain ääntä; jos "Mikko" äänen tuntee, on hän wapaa toimestaan, jos ei, jatketaan leikki siksi, kunnes hän on äänestä kumppalinsa tuntenut, joka nyt muuttuu "Mikoksi."

† 9. Lainaa tulta!

Oppilaat owat asetettuina kuin edellisissä leikeissäkin, kukin merkitylle paikalle; yksi walitaan tulen lainaajaksi. Käyden piirin sisässä, kysyy hän joltain kumppaleistaan: "lainaa tulta"! johon wastattua: "en lainaa, mene naapuriin!" hän tekee saman kysymyksen toiselle. Tämän tapahtuessa waihtelewat toiset leikitsiät lainaajan selän takana paikkojansa, jonka tähden lainaajan tarkoitus olkoon saadakseen jonkun tyhjän paikan; jos tämä onnistuu, muuttuu se nyt paikatoin lainaajaksi.

† 10. Linnun ostaja.

Joku oppilaista walitaan linnun ostajaksi, toinen myyjäksi; muut oppilaat asetetaan riwiin tahi yhteen joukkoon. Nyt antaa myyjä, ostajan kuulematta, leikki-towe-

reilleen jonkun linnun nimen. Tämän tehtyä tulee ostaja ja kysyy: "onko sinulla lintuja myydä"? johon myyjä wastaa: "on minulla, minkälaisen halajat?" Ostaja nimittää nyt jonkun linnun ja jos tämmöistä joukossa löytyy, niin hän juoksee heti ulos, koettaen pacta takaa ajawaa ostajaa. Jos lintu pääsee pakoon ja jälleen toisten joukkoon, on hän tällä kertaa wapaa ja kuuluu taas myyjälle. Jos ostaja hänen saawuttaa, niin hän on tämän oma. Täten jatketaan leikkiä, kunnes kaikki linnut owat myyjältä loppuneet. Ostajaksi walitkoon opettaja aina jonkun wahwan ja wikkelän oppilaan.

† 11. Sokkosilla olo.

Oppilaat hajoilewat leikki-kenttäälle; eräs näistä tehdään sokoksi siten, että joku liinanen sidotaan silmäin eteen. Tämän tehtyä talutetaan sokkoa sinne tänne, kunnes hän wiimein heitetään irroilleen leikki-kenttäälle. Kädessänsä olewalla liina-patukalla koittakoon hän nyt lyödä ympärillänsä häläämiä kumppaleitansa; kehen sattuu, se sokoksi.

† 12. Wiimeinen pari ulos!

Oppilaitten järestettyä perätysten parittain, asettaiksee joku paritoin riwistön eteen. Kun etumies taputtaa käsiänsä, juoksee wiimeinen pari heti toisten ohitse eteenpäin ulos siten, että oikian puolinen menee oikeaan, wasemman puolinen wasempaan; päästyänsä eteenpäin leikkikentäälle, koettawat he, kuin owat päässeet parittoman siwutse, taas yhdistyä pariksi. Parittoman etumiehen tarkoitus on nyt juostessa tawoittaa jompaa kumpaa siwulla juoksewista. Jos tämä onnistuu, niin hän asettaiksee wangitun kanssa riwistön eteen uudeksi pariksi, jota wastaan se parittomaksi jäänyt takaa juoksia nyt asettaiksee riwin eteen, jolloin liike jatketaan edellä mainitulla tawalla.

† 13. Jahti.

Leikki-kenttään keskelle määrätään joku wapaa paikka, johon otukset kokountuwat. Eräs oppilaista walitaan metsästäjäksi, joka tunnetaan käsiwarren ympärille sidotusta liinasesta. Nyt huutaa metsästäjä, seisoen wapaan paikan ulkopuolella "**ulos! ulos!**" jolloin otukset hajoowat leikki-kenttäälle. Jos metsästäjä nyt saapi kolmasti liina-patukalla lyödä jotain otusta, niin tästä muuttuu kohta myös metsästäjä, ja merkitään samoin kuin ensimäinenki. Otuksilla on lupa kääntyä takasin wapaalle paikalle, jos sen woiwat, ja niinkauan kuin waan otusta ulkopuolella tätä löytyy, ei metsästäjä saa heitä jälleen ajaa ulos.

† 14. Jaakko, missä olet?

Oppilaat asettautuwat käsitysten piiriin; kaksi heistä astuu piirin sisään, sidotuin silmin, joista toinen on palwelia (Jaakko) toinen isäntä, warustettuna liina-patukalla; nyt kysyy isäntä: "Jaakko, miss'olet?" johon palwelia wastaa: "täällä!" Tarkoin kuulustellen mistä "Jaakon" ääni kuului, tawoittaa isäntä patukallansa lyödä palweliaa, joka taas wastattuansa koettaa hiljalleen paeta toiselle suunnalle. Jos isännän lyömä sattuu, loppuu leikki, ja kaksi uuttaa tulee siaan.

† 15. Lyödä kolmatta.

Oppilaat asettaiksewat piiriin kokowälille toisistaan ja jakaantuwat kahteen. Tämän tehtyä menewät toiset eteenpäin (taaksepäin) ensimäisistä oikeaan tahi wasempaan; täten tulewat kaikki seisomaan parittain piirissä. Nyt hajoitetaan joku pari siten, että toinen parin jäsenistä tehdään "lyöjäksi", toinen "kolmanneksi mieheksi", joka astuu piirin keskeen, jota warten lyöjä oleskelee taas piirin ulkopuolella liina-patukka kädessä. Äkkiä asettaiksee "kolmas-mies" jonkun parin eteen, ja kuin lyöjä tämän hawaitsee, kiiruhtaa hän lyömään saman parin wiimeistä

miestä, joka pakenee ja nopeasti asettaiksee jonkun toisen parin eteen; jonka takimainen mies taas samalla tawalla pakenee. Jos lyöjä saa liinallansa siwaista "kolmatta-miestä", ennen tämän asettaumista jonkun parin eteen, niin muuttuu hän lyöjäksi.

† 16. Karhun ajo.

Tätä leikkiä warten tarwitaan awara leikki-kenttä. Eräs oppilaista walitaan karhuksi. Sille määrätään joku wapaa paikka, jossa häntä ei saa ahdistaa. Juosten ulos täältä koettaa hän wangita jonkun leikki-kumppaleistansa, lyöden tätä liina-patukalla. Tämän tehtyä, juoksewat molemmat wapaalle paikalle takasin, jolloin muut oppilaat ajawat niitä liina patukoilla takaa. Nyt on se wangittukin karhuna, jonka tähden molemmat, pitäen toisiansa käsikynsten, menewät uudelle pyydökselleen. Joka saaliin saatua juoksewat karhut aina wapaalle paikalle takaisin muiden heitä ajaessa patukoilla. Näin kaswaa karhujen riwi wähitellen; siwu-miehillä ainoasti on lupa ottaa saalista; muut riwissä olewat karhut pitäwät waan riwiä yhdessä. Jos saalis puhkaisee riwin etupuolelta (takaa tämä ei ensinkään saa tapahtua), niin ajetaan karhut myös wapaalle paikalle. Leikki kestää niin kauan kun kaikki muuttuwat karhuiksi.

17. Tehdä "Pukin" hyppyjä.

Oppilaat asettaiksewat piiriin tahi riwiin noin pari syltä toisistansa. Kukin ottaa eteenpäin kumarretun asennon; nyt alkaa ensimäinen riwissä tehdä hyppyjä jokaisen yli perätysten. Kuin ensimäinen on hypännyt kolmen tahi neljän yli, alkaa heti toinen, ja tämän päästyä taas wähän matkaa, alkaa kolmas, j. n. e.

18. Koppien lyönti.

Oppilaat jaetaan kahteen yhtä suureen osaan, eroitetut joko pitemmälle tahi lyhemmälle matkalle toisistaan;

toinen osasto näistä lyöpi koppia, toinen ottaa. Pallin lyönti käy wuoron jälkeen. Kun koppia ottawa osa on saanut kolme koppia, niin se muuttuu lyöjäksi ja toinen osa tulee taas koppien ottajaksi. Koppia lyödessä tarkoitetaan pallin nousemista korkeudelle.

19. Lukkarisilla olo.

Tätä leikkiä warten tarwitaan wähä awarampi paikka. Niinkun edellisessä leikissäkin jaetaan oppilaat nytkin kahteen yhtäsuuren osaan, "lyöjiin ja lukkareihin", eroitetut leikki-kenttään mukaan joko pitemmälle tahi lyhemmälle wälille toisistaan. Kummanki osaston eteen wedetään raja. Kun joku lyöjistä on pallia lyönyt ja nyt koettaa juosta toiselle rajalle, niin pitää jonkun lukkareista otta lyödyn pallin ja heittää (poltaa) juoksija ennen hänen pääsemistään toiselle rajalle; jos palli sattuu, muuttuu hän lukkariksi. Nyt lyöpi toinen lyöjä, jolloin ensimäinen, jos ei hän ole tullut lukkariksi, juoksee takasin rajallensa, kun palliin hywästi on sattunut, jos ei, niin jää wielä odottamaan kunnes joku lyöpi niin, että hän pääsee. Ei kukaan lyöjä tarwitse omalla lyönnillään lähteä juoksemaan, jos ei niin ole sattunut palliin, että hän woipi, pelwotta tulla poltetuksi, päästä toiselle rajalle. Mutta jos kaikki muutkin owat huonosti lyöneet ja siis eiwät ole pääsneet juoksemaan ja ainoasti wiimeinen lyöjä on wielä lyömättä, niin täytyy kaikkein hänen lyötyään antautua tahi juosta, jos toiwoa on päästä samalla lyömällä takaisin. Kaikkein lyöjäin poltettua lukkareiksi, muuttuwat jälkimäiset lyöjiksi.

Wiides luku.

Harjoitus-kaawoja.

Lyhennyksiä.

W. l. = Wapaita liikkeitä.
A. l. = Asetelmallisia liikkeitä.
T. l. = Telineellisiä liikkeitä.
L. = Leikkiä.

Harjoitus-kaawain luku.

1.

	Siw.
A. l. 1.	44.
A. l. 2.	45.
W. l. E. 1.	22.
A. l. 5. (Kahteen).	46.
A. l. 6	47.
L. 1.	100.

2.

	Siw.
A. l. 1.	44.
A. l. 2.	45.
W. l. E. 2.	22.
W. l. E. 1.	22.
A. l. 5.	46.
A. l. 6. (Aukaiseminen)	47.
W. l. C. b). 3.	16.
A. l. 6. (Sulkeminen).	47.
L. 4.	101.

3.

	Siw.
A. l. 1	44.
A. l. 2.	45.
W. l. E. 3.	22.
A. l. 5.	46.
A. l. 8.	48.
W. l. G. 2.	26.
A. l. 8. (Yhdeksi riwiksi).	48.
A. l. 6. (Aukaiseminen)	47.
W. l. C. b) 3.	16.
W. l. D. a) 2.	17.
A. l. 6. (Sulkeminen).	47.
L. 5.	101.

4.

	Siw.
A. l. 1.	44.
A. l. 2.	45.
W. l. G. 3.	26.
A. l. 5.	46.
A. l. 8.	48.
A. l. 9.	49.
W. l. C. b) 3.	16.
W. l. D. b) 1.	18.
W. l. C. a) 1.	12.
W. l. A. 1.	9.
A. l. 2.	45.
A. l. 8. (Yhdeksi riwiksi).	48.

W. I. E. 1. . . . . . 22.
L. 2. . . . . 100.

5.

A. I. 1. . . . . 44.
A. I. 3. . . . . 46.
A. I. 5. . . . . 46.
A. I. 7. . . . . 47.
W. I. C. b). 3. . . . 16.
W. I. D. b). 2. . . . 19.
W. I. D. b). 1. . . . 18.
W. I. A. 2. . . . . . 10.
W. I. G. 2. . . . . . 26.
A. I. 7. (Yhdeksi riwiksi). 47.
L. 3. . . . . 100.

6.

A. I. 1. . . . . 44.
A. I. 3. . . . . 46.
A. I. 5. . . . . 46.
A. I. 8. . . . . 48.
W. I. G. 1. (Harjoitettaan ruoduttain.) 25.
A. I. 9. . . . . 49.
W. I. C. b). 3. . . . 16.
W. I. D. a). 3. . . . 18.
W. I. B. 1. . . . . . 10.
W. I. C. a). 1. . . . 12.
W. I. A. 2. . . . . . 10.
W. I. D. a). 1. . . . 17.
A. I. 2. . . . . 45.
A. I. 8. (Yhdeksi riwiksi), 48.
L. 8. . . . . 102.

7.

A. I. 1. . . . . 44.
A. I. 2. . . . . 45.
A, I. 5. . . . . 46.
A, I. 8. . . . . 48.
W. I. E. 1. . . . . . 22.
A. I. 2. . . . . 45.
W. I. G. 1. (Riwittäin otsa-asennossa) 25.
A. I. 9. . . . . 49.
W. I. C. a). 2. . . . 13.
W. I. C. b). 3. . . . 16.
W. I. D. a). 2. . . . 17.
W. I. B. 2. . . . . . 11.
W. I. D. a). 4. . . . 18.
W. I. A. 1. . . . . . 9.
W. I. D. a). 1. . . . 17.
A. I. 2. . . . . 45.
A. I. 8. (Yhdeksi riwiksi). 48.

8.

A. I. 1. . . . . 44.
A. I. 3. . . . . 46.
A. I. 5. . . . . 46.
A. I. 8. 48
W. I E. 1. . . . . . . 22.
A. I. 2. . . . . 45.
W. I. G. 1. (Kaksi-riwisessä riwistössä otsa-asennossa). 25.
A. I. 9. . . . . 49.
W. I. C. b). 4. . . . 17.
W. I. D. b). 3. . . . 19.
W. I. D. a). 2. . . . 17.
W. I. B. 2. . . . . . 11.
W. I. C. a). 3. . . . 14.
W. I. A. 1. . . . . . 9.
W. I. D. a). 1. . . . 17.
A. I. 2. . . . . 45.
A. I. 8. (Yhdeksi riwiksi). 48.
L. 7. . . . . 101.

9.

A. I. 1. . . . . 44.
A. I. 2. . . . . 45.
W. I. E. 1. . . . . . 22.
W. I. G. 1. (Woimistelu paikan ympäri). 25.
W. I. E. 1. . . . . . 22.
A. I. 5. . . . . 46.
A. I. 7. . . . . 47.
W. I. E. 1. . . . . . 22.
A. I. 9. . . . . 49.
W. I. C. b). 3. . . . 16.
W. I. D. a). 5. . . . 18.

W. l. B. 1. . . . . . 10.
W. l, C. a). 4. . . . 14.
W. l. A. 1. . . . . . 9.
W. l. D. a). 1. . . . 17.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
A. l. 7. (Yhdeksi riwiksi) . 47.
L. 9. . . . . 102.

10.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 3. . . . . 46.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 8. . . . . 48.
W. l. G. 1. (Woimistelu paikan ympäri). 25.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. C. b). 1. . . . 15.
W. l. D. a). 5. . . . 18.
W. l. B. 1. . . . . . . 10.
W. l. A. 1. . . . . . . 9.
A. L. 2. . . . . 45.
W. l. F. 1. . . . . . . 23.
A. l. 8. (Yhdeksi riwiksi) . 48.
L. 12. . . . . : 103.

11.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 7. . . . . . . , . 47.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
W. l. F. 2. . . . . . . 23.
W. l. F. 1. . . . . . . 23.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. C. b). 3. . . . 16.
W. l. D. b). 4. . . . 20.
W. l. D. a). 2. . . . 17.
W. l. B. 2. . . . . . . 11.
W. l. A. 3. . . . . . 10.
W. l. D. a). 1. . . . 17.
W. l. E. 3. . . . . . . 22.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 1. . . . . . 25.
W. l. E. 3. . . . . . . 22.
A. l. 7. (Yhdeksi riwiksi). 47.
L. 11. . . . . 103.

12.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. F. 3. (Harjoitetaan riwittäin) . . 24.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
W. l. F. 2. . . . . . . 23.
A. l 9. . . . . 49.
W. l. C. b). 2. . . . 15.
W. l. D. b). 5. . . . 20.
W. l. B. 3. . . . . . . 11.
W. l. A. 1. . . . . . . 9.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 1. . . . . . . 25.
L. 10. . . . . 102.

13.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
A. l. 8. . . . . 48.
W. l E. 1. . . . . . 22.
A. l. 5. . . . . 46.
W. l. F. 3. (Harjoitetaan kaksi-riwisellä riwistöllä) 24.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. D. b). 6. . . . 20.
W. l. B. 3. . . . . . . 11.
W. l. C. a). 5. . . . 14.
W. l. C. a). 4. . . . 14.
W. l. A. 3. . . . . . . 10.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 1. (Ympäri woimistelu paikan) 25.
W. l. F. 1. . . . . . . 23.

L. 15.	104.

14.

A. l. 1.	44.
A. l. 2.	45.
A. l. 5.	46.
W. l. E. 1.	22.
W. l. G. 1. (Ympäri woimistelu paikan)	25.
A. l. 8. (Astunnossa)	48.
W. l. F. 1. ja 2.	23.
A. l. 9.	49.
W. l. D. b) 7.	21.
W. l. C. a). 1.	12.
W. l. C. a). 2.	13.
W. l. B. 4.	12.
W. l. A. 1.	9
A. l. 2.	45.
W. l. G. 4.	26.
A. l. 8. (Yhdeksi riwiksi astunnossa)	48.
W. l. E. 1.	22.
L. 16.	105.

15.

A. l. 1.	44.
A. l. 2.	45.
A. l. 5. (Jako wiiteen)	46.
W. l. E. 1.	22.
A. l. 12. (Paikalla)	51.
A. l. 9.	49.
W. l. D. b). 8.	21.
W. l. C. b). 2.	15.
W. l. B. 1.	10.
W. l. C. b). 1.	15.
W. l. A. 2.	10.
A. l. 2.	45.
W. l. G. 1. (Riwistössä ympäri woimistelu paikan)	25.
W. l. F. 1.	23.
A. l. 12. (Yhdeksi riwiksi)	51.
W. l. E. 1.	22.
L. 13.	104.

16.

A. l. 1.	44.
A. l. 2.	45.
A. l. 5. (Wiiteen)	46.
W. l. E. 1.	22.
A. l. 12. (Astunnossa woimistelu paikan ympäri)	51.
W. l. F. 1 ja 2.	23.
A. l. 9.	49.
W. l. D. b). 8.	21.
W. l. D. b). 2.	19.
W. l. C. a). 6.	15.
W. l. C. a). 4.	14.
W. l. B. 2.	11.
W. l. B. 1.	10.
W. l. A. 2.	10.
A. l. 2.	45.
A. l. 12. (Yhdeksi riwiksi)	51.
W. l. G. 1. (Ympäri woimistelu paikan)	25.
W. l. E. 1.	22.
L. 14.	104.

17.

A. l. 1.	44.
A. l. 2.	45.
A. l. 5. (Wiiteen)	46.
W. l. E. 1.	22.
A. l. 12. (Astunnossa woimistelu paikan ympäri)	51.
W. l. F. 3.	24.
W. l. F. 1 ja 2.	23.
A. l. 9.	49.
W. l. D. b) 6.	20.
W. l. C. b). 1.	15.
W. l. B. 4.	12.
W. l. A. 2.	10.
A. l. 2.	45.
W. l. G. 5. (Harjoitetaan riwittäin).	27.
A. l. 12. (Yhdeksi riwiksi).	51.
W. l. E. 1.	22.
L. 18 tahi W. l. J. 1. ja 2.	105. tahi 34.

18.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 7. . . . . 47.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
W. l. K. 6. . . . . . . 40.
W. l. K. 4. . . . . . . 39.
W. l. A. 1. . . . . . . 9.
W. l. J. 3. ja 4. . 34, 35.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
W l. F. 1. ja 2. . . . . 23.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
A. l. 7. (Yhdeksi riwiksi). 47.
L. 19. tahi T. l. E. 1. 106. tahi 78.

19.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. (Wiiteen). . . 46.
A. l. 12. . . . . 51.
A. l. 10. . . . . 49.
W l. C. a). 1. ja 2. 12, 13.
W. l. K. 3. . . . . . . 39.
A l. 10. (Yhteen) . . . 49.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
T. l. D. 1. . . . . . . 70.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 8. . . . . 48.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
W. l. G. 6. . . . . . . 27.
A. l. 8. (Yhdeksi riwiksi). 48.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.

20.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 11. (Paikalla). . . 50.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 7. . . . . . . 40.
W. l. K. 5. . . . . . . 40.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. F. 3. . . . . . . 24.
A. l. 11. (Yhdeksi riwiksi). 50.
W. l. J. 5. 6 ja 7. . 35, 36.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
T. l. F. 1. ja 2. . . . 83.
A. l. 11. (Astunnossa.) . 50.

21.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 13. (Paikalla.) . . 52.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 7. . . . . . . 40.
W. l. K. 3. . . . . . . 39.
W. l. C. a). 4. . . . . 14.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 7. (Riwittäin). 28.
T. l. F. 3. ja 4. . . . 84.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
A. l. 13. (Kahdeksi riwiksi.) 52.
W. l. J. 8. ja 9. . . . 36.

22.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 13. (Astunnossa) . 52.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 8. . . . . . . 41.
W. l. K. 6. . . . . . . 40.
W. l. A. 2. . . . . . . 10.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 8. . . . . . . 28.
W. l. J. 10. ja 11. . . 37.

A. l. 9. . . . . 49.
W. l. C. a). 4. . . . . 14.
W. l. B. 2 . . . . . . 11.
A. l. 2. . . . . 45.
T. l. F. 5. ja 6. . . . . 84.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 13. (Kahdeksi riwiksi). 52.
W. l. F. 1 ja 2. . . . . 23.

23.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 14. . . . . 52.
A. l. 10. . . . . 49.
W. l. D. b). 8. . . . . 21.
W. l. K. 5. . . . . . . 40.
W. l. K. 2. . . . . . . 39.
A. l. 2. . . . . 45.
T. l. J. 12. . . . . . . 92.
W. l. F. 3. . . . . . . 24.
T. l. F. 7. . . . . . . 84.
W. l. G. 9. . . . . . . 28.
W. l. C. a). 3. . . . . 14.
W. l. C. a). 6. . . . . 15.
W. l. K. 1. . . . . . . 38.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 1. . . . . . . 25.
T. l. D. 1. . . . . . . 70.
W. l. F. 2. . . . . . . 23.

24.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . , ... 46.
A. l. 15. . . . . 53.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 5 . . . . . . 40:
W. l. K. 6. . . . . . . 40.
W. l. K. 2. . . . . . . 39.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 10. . . . . . 29.
T. l. D. 2. . . . . . . 70.
W. l. F. 4. . . . . . . 24.
T. l. L. 1. ja 2. . 96, 97.
W. l. G. 1. . . . . . . 25.
A. l. 10 . . . . 49.
W. l. C. a). 4. . . . . 14.
A l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 1. . . . . . 25.
T. l. K. 1. . . . . . . 95.

25.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 5. . . . . 46.
W. l. E. 1. . . . . . 22.
A. l. 4. - . . . . . . 46.
A. l. 8. . . . . 48.
W. l. F. 4. . . . . . . 24.
A. l. 10. . . . . 49.
W. l. K. 7. . . . . . : 40.
W. l. K. 4. . . . . . . 39.
W. l A. 1. . . . . . . 9.
A. l. 2. . . . . . , . 45.
W. l. J. 13. ja 14. . . 37.
W. l. G. 12. . . . . . 30.
W. l. F. 3. . . . . . . 24.
T l. F. 7. . . . . . . 84.
W. l. G. 1. . . . . . . 25.
A. l. 8. (Yhdeksi riwiksi) 48.

26.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . . . : 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 16. . . . . 54.
A. l. 10. . . . . 49.
W. l. K. 5. . . . . . - 40.
W. l. D. b). 6. . . . . 20.
W. l. C. b.) 2. . . . . 15.
W. l. B. 2. . . . . . . 11.
W. l. A. 2. . . . . . . 10.
A. l. 2. . . . . 45.
W l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . . 25.
T. l. F. 8. . . . . . . 84.
W. l. F. 4. . . . . . . 24.

T. l. D. 3. . . . . . . 70.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. C. a). 4. . . . 14.
W. l. D. b). 1. . . . 18.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 11 . . . . . 29.
A. l. 16. (Yhdeksi riwiksi). 54.

27.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 12. (Astunnossa) . 51.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. G. 13. . . . . 31.
W. l. C. a). 6. . . . 15.
W. l. A. 1. . . . . . 9.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. F. 1. ja 2. . . . 23.
T. l. F. 9. . . . . . . 85.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
T. l. D. 4. . . . . . . 71.
W. l. F. 3. . . . . . . 24.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 6. . . . . . 40.
W. l. C. a). 4. . . . 14.
W. l. A. 2. . . . . . . 10.
A. l. 12. (Yhdeksi riwiksi). 51.
W. l. I. 15. . . . . 37.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25

28.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 3. . . . . 46.
A, l. 5. . . . . 46.
A. l. 11. (Astunnossa). . 50.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 7. . . . . . 40.
W. l. K. 5. . . . . . 40.
W. l. A. 1. . . . . . 9.
A. l. 2. . . . . 45.
T. l. F. 9. . . . . . . 85.
W. l. K. 13. . . . . . 43.
T. l. D. 4. . . . . . . 71.
W. l. F. 1 ja 2. . . . 23.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. C. a). 3. . . . 14.
W. l. B. 2. . . . . . 11.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. J. 16. . . . . , 37.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
A. l. 11. (Yhdeksi riwiksi) 50.

29.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . : 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 6. . . . . 47.
W. l. C. b.) 3. . . . 16.
W. l. D. b.) 1. . . . 18.
W. l. B. 1 . . . . . 10.
W. l. A. 3. . . . . . 10.
A. l. 6. (Sulkeminen.) . 47.
T. l. F. 15. . . . . . 86.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
T. l. K. 2. ja 3. . . . 95.
W. l. E. 3. . . . . . . 22.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 14. . . . . 52.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 5. . . . . . . 40.
W. l. C. a.) 4. . . . 14.
W. l. A. 2. . . . . . . 10.
A: l. 2. . . . . 45.
T. l. M. 1. ja 2. . . 98, 99.
W. l, G. 6. . . . . . 27.
A. l. 14. (Yhdeksi riwiksi). 52.

30.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 3. . . . . 46.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 13. (Paikalla.) . . 52.
A. l. 9. . . . . 49.

W. l. K. 8. . . . . . 41.
W. l. K. 5. . . . . . 40.
W. l. K. 2. . . . . . 39.
A. l, 2. . . . . 45.
T. l. D. 5. . . . . . . 71.
W. l. G. 8. . . . . . 28.
T. l. F. 16. . . . . . 86.
A. l. 13. (Kahdeksi riwiksi) 52.
A. l. 9. . , ... 49.
W. l. C. b). 1. . . . 15.
W. l. C. a). 6. . . . 15.
A. l. 2. . . . . 45.
T. l. K. 4 ja 5. . . . 95.
W. l. F. 4. . . . . . . 24.

31.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
W. l. K. 9. (Yhdessä riwissä) . . . 41.
W. l. E. 1. . . . . . 22.
T. l. D. 6. . . . . . 72.
W. l. E. 1. , ... 22.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . . 25.
W. l. E. 1. . . . . . 22.
T. l. H. 1. 2. ja 3. . 87, 88.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 12. (Astunnossa) . 51.
A. l, 9. . . . . , . . 49.
W. l. K. 11. . . . . . 42.
W. l. C. a). 5. . . . 14.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 12. (Yhdeksi riwiksi) 51.
T. l. C. a). 1. . . . . 62.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . . 25.

32.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 14. . . . . . . 52.
W. l. K. 9. (Kahdeksi riw.) 41.
W. l. K. 10. . . . . . 42.
W. l. E. 1. . . . . . . 22.
T. l. E. 3. . . . . . . 80.
W. l. F. 1 ja 2. . . . 23.
T. l. E. 4. . . . . . . 80.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. C. b). 3. . . . 16.
W. l. D. b). 8. . . . 21.
W. l. B. 2. . . . . . 11.
W. l. A. 1. . . . . . 9.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 13. . . . . . 31.
T. l. K. 6. . . . . . . 95.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . . 25.
A. l. 14. (Yhdeksi riwiksi) 52.

33.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 17. . . . . 54.
A. l. 12. (Astunnossa) . 51.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 12. . . . . . 42.
W. l. D. a). 4. . . . 18.
W. l. D. a). 2. . . . 17.
W. l. B. 2. . . . . . . 11.
W. l. A. 2. . . . . . . 10.
A l. 2. . . . . 45.
W. l. F. 4. . . . . . . 24.
T. l. J. 1. . . . . . . 89.
W. l. G. 7. . . . . . . 28.
T. l. D. 7. . . . . . . 72.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . . 25.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. C. b). 2. . . . 15.
W. l. C. b). 3. . . . 16.

A. l. 2.	45.
W. l. F. 1. ja 2.	23.
A. l. 12. (Yhdeksi riwiksi)	51.

34.

A. l. 1.	44.
A. l. 2.	45.
A. l. 5.	46.
A. l. 18.	55.
T. l. J. 2.	90.
A. l. 7.	47.
W. l. E. 1.	22.
A. l. 9.	49.
W. l. K. 8.	41.
W. l. K. 5.	40.
W. l. K. 1.	38.
A. l. 2.	45.
W. l. K. 14.	43.
T. l. D. 8.	72.
W. l. F. 3.	24.
A. l. 7. (Yhdeksi riwiksi)	47.
T. l. C. a). 2.	63.
W. l. G. 1. (Yhdessä riwissä)	25.

35.

A. l. 1.	44.
A. l. 3.	46.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.)	25.
A. l. 9.	49.
W. l. K. 7.	40.
W. l. D. b). 2.	19.
W. l. B. 4.	12.
W. l. A. 1.	9.
A l. 2.	45.
W. l. F. 1. ja 2.	23.
T. l. J. 3.	90.
A. l. 14. (Kahdeksi riwiksi)	52.
T. l. C. a). 3. ja 4.	63.
A. l. 9.	49.
W. l. C. a). 4.	14.
W. l. K. 5.	40.
W. l. D. a). 1.	17.
W. l. A. 2.	10.
A. l. 2.	45.
W. l. K. 13.	43.
T. l. K. 7. ja 8.	95.
A. l. 14. (Yhdeksi riwiksi.)	52.

36.

A. l. 1,	44.
A. l. 2.	45.
A. l. 5.	46.
A. l. 16.	54.
A. l. 9.	49.
W. l. K. 4.	39,
W. l. D. a.) 5.	18.
W. l. C. b). 1.	15.
W. l. K. 5.	40.
W. l. A. 2.	10.
A. l. 2.	45.
W. l. F. 3.	24.
T. l. D. 9.	73.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.)	25.
T. l. E. 5.	79.
W, l. K. 14.	43.
A. l. 9.	49.
W. l. C. b). 3,	16.
W. l. D. a). 4.	18.
A. l. 2.	45.
W. l. G. 10.	29.
T. l. J. 4.	90.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.)	25.

37.

A. l. 1.	44.
A. l. 2.	45.
A. l. 5.	46,
A. l. 18.	55.
A. l. 8. (Astunnossa.)	48.
A. l. 9.	49.
W. l. D. b). 2.	21.
W. l. C. b). 2.	15.

W. l. B. 2 . . . . 11.
W. l. A. 3. . . . . . . 10.
A. l 2. . . . . 45.
W. l. F. 1. ja 2. . . . 23.
T. l. A. 1, 2, 3 ja 4. 56. 57.
W. l. G. 8. . . . . . 28.
T. l. E. 6. . . . . . . 80.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
T. l. D. 10. . . . . . 73.
W. l. G. 4. . . . . 26.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. C. a). 4. . . . . 14.
W. l. A. 2. . . . . . 10.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 8. (Yhdeksi riwiksi.) 48.

38.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 15. . . . . 53.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 12. . . . . . 42.
W. l. K. 5. . . . . . . 40.
W. l. K. 1 . . . . . . 38.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G, 1 (Ymp. woim. paik.) . . 25.
T. l. A. 5. ja 6. . . 57, 58.
W. l. G. 7. . . . . 28.
T. l. L. 3 ja 4. . . . 97.
W. l. F. 1 ja 2. . . . 23.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. C. a). 1. . . . 12.
W. l. C. a). 4. . . . 14.
A. l. 2. . . . . 45.
T. l. M. 3. . . . . . . 99.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
A. l. 15. (Yhdeksi riwiksi) 53.

39.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 3. . . . . 46.
W. l. E; 1. . . . . . 22.
W. l. G. 4. . . . . . 26.
T. l. L. 5. . . . . . . 97.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. D. b). 5. . . . . 20.
W. l. D. b). 6. . . . . 20.
W. l. C. b). 2. . . . . 15.
W. l. C. b). 1. . . . . 15.
W. l. B. 2. . . . . . 11.
W. l. A. 1. . . . . . 9.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. F. 1 ja 2. . . . 23.
T. l. H. 4 ja 5. . . . 88.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 6. . . . . 47.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. C. b). 3. . . . 11.
W. l. D. b). 1. . . . 18.
W. l. D. a). 1. . . . 17.
A. l. 6. (Sulkeminen). . 47.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik). . . 25.
T. l. M. 4. . . . . . . 99.
W. l. F. 1 ja 2. . . . 23.
T. l. A. 5. . . . . . 57.

40.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 14. (Kahdeksi riwiksi.) 52.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. D. b) 1. . . . 18.
W. l. D. a). 3. . . . 18.
W. l. B. 2. . . . . . 11.
W. l. C. b). 2. . . . 15.
W. l. A. 3. . . . . . 10.
A. l. 2. 45,
W. l. F. 1 ja 2. . . . 23.
T. l. E. 7. . . . . . 80.
W. l. G. 11. . . . . . 29.
T. l. K. 9. . . . . . . 95.

W. l. F. 3. . . . . . 24.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 12. . . . . 42.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 1. . . . . . 25.
T. l. M. 5. . . . . . . 99.
A. l. 14. (Yhdeksi riwiksi) 52.

41.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 15. . . . . . . 53.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 9. . . . . . 41.
W. l. D. b). 7. . . . 21.
W. l. C. b). 1. . . . 15.
W. l. B. 4. . . . . . 12.
W. l. A. 2. . . . . . 10.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
T. l. D. 11. . . . . . 73.
W. l. F. 3. . . . . . . 24.
T. l. A. 6. ja 7. . . . 58.
W. l. G. 5. . . . . . 27.
A. l. 15. (Yhdeksi riwiksi) 53.
T. l. K. 10. . . . . . 95.
W. l. F. 1 ja 2. . . . 23.

42.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 6. . . . . 47.
W. l. D. b.) 8. . . . 21.
W. l. C. a). 2. . . . 13.
W. l. B. 2 . . . . . . 11.
W. l. A. 2. . . . . . 10.
A. l. 6. (Sulkeminen) . 47.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
T. l. D. 12. . . . . . 73.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. C. a). 4. . . . 14.
W. l. D. b). 1. . . . 18.
A. l. 2. . . . . 45.
T. l. F. 16. . . . . . 86.
A. l. 8. (Astunnossa.) . 48.
W. l. F. 1 ja 2. . . . 22.
T. l. M. 6. . . . . . . 99.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
A. l. 8. (Yhdeksi riwiksi) 48.

43.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 3. . . . . 46.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.
T. l. A. 8. . . . . . 58.
W. l. G. 1. . . . . . 25.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 15. . . . . 53.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. B. 4. . . . . . . 12.
W. l. C. a). 3. . . . 14.
W. l. A. 2. . . . . . 10.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. F. 3. . . . . . . 24.
T. l. D. 12 ja 13, . . 73.
W. l. F. 1. ja 2. . . . 23.
T. l. F. 11. . . . . . 85.
W. l. G. 6 ja 7. . 27. 28.
T. l. K. 11. . . . . . 96.
W. l. F. 4. . . . . . . 24.
A. l. 12. (Yhdeksi riwiksi.) 51.

44.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 8. . . . . 48.
A. l. 13. . . . . . . 52.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 7. . . . . . . 40.

W. l. K. 5. . . . . 40.
W. l. K. 2. . . . . 39.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. F. 3. . . . . 24.
T. l. D. 15. . . . . . 73.
W. l. K. 13. . . . . . 43.
T. l. H. 6. . . . . 88.
A. l. 13. (Kahd. riw. astunnossa) . . 52.
A. l. 8. (Yhdeksi riwiksi) 48.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . . 25.
T. l. M. 7. . . . . 99.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . . 25.

45.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 7. . . . . 47.
W. l. D. b). 1 . . . . 18.
W. l. B. 2. . . . . 11.
W. l. C. a). 5.. . . . . 14.
W. l. A. 1.. . . . . . . 9.
A. l. 7. (Yhdeksi riwiksi) 47.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . . 25.
T. l. H. 7. . . . . 88.
A. l. 14. (Kahdeksi riwiksi.) 52.
T. l. D. 16. ja 17. . . 74.
W. l. K. 14. . . . . . 43.
T. l. C. a). 5. ja 6. . . 63.
W. l. F. 3. . . . . . . 22.
A. l. 18. . . . . 55.

46.

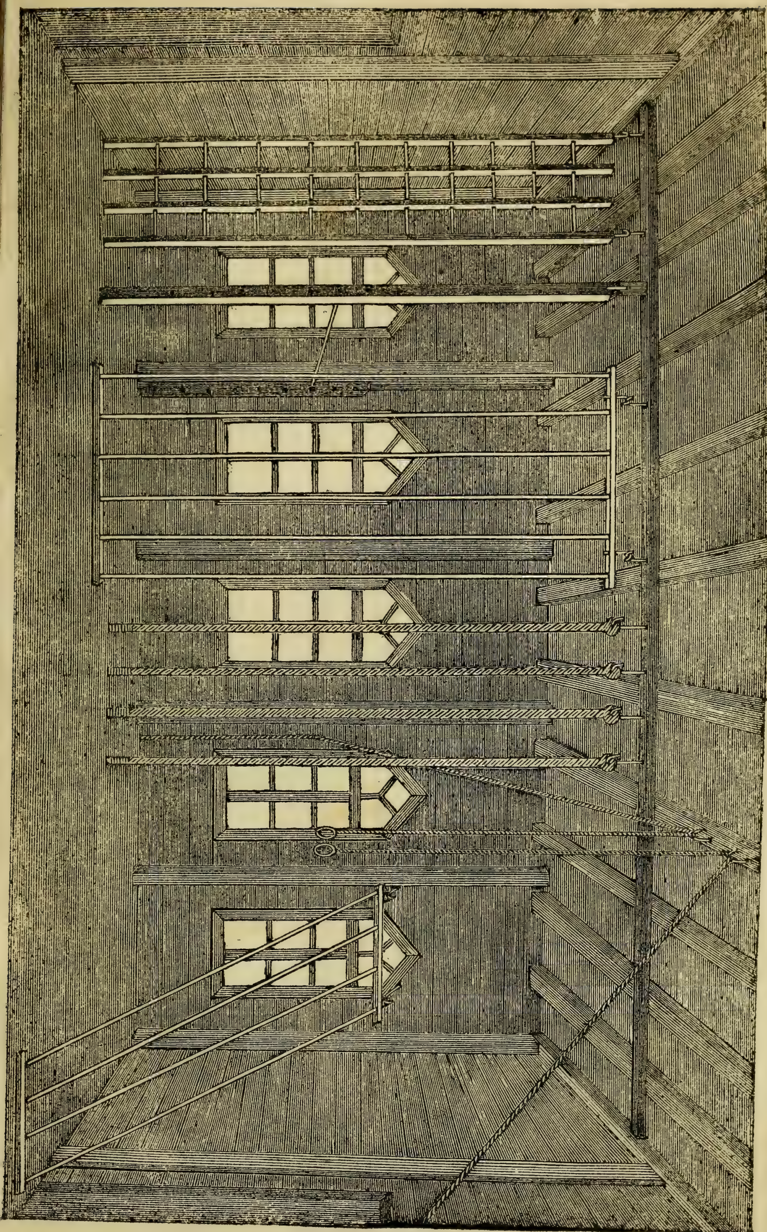
A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 3. . . . . 46.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 15. (Astunnossa.) . 53.
A. l. 9.. . . . . 49.
W. l. D. b). 8. . . . . 21.
W. l. D. b). 5. . . . . 20.
W. l. B. 2.. . . . . . . 11.
W. l. C. b). 2. 15
W. l. C. b). 4. . . . . 17.
W. l. A. 2.. . . . . . . 10.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. F. 4. . . . . 24.
T. l. D. 18 ja 19. . . 74.
W. l. G. 12. . . . . . 30.
T. l. H. 8. . . . . 88.
W. l. G. 1. Ymp. woim. paik.) . . 25.
T. l. C. a). 7 ja 8. . . 63.
W. l. F. 1 ja 2. . . . 23.
A. l. 12. (Yhdeksi riwiksi) 51.

47.

A. l. 1.. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 11. (Astunnossa) . 50.
A. l. 16. . . . . 54.
A. l. 9. . . . . 49.
W. l. K. 6. . . . . 40.
W. l. K. 5. . . . . 40.
W. l. K. 2. . . . . 39.
A. l. 2. . . . . 45.
W. l. F. 3. . . . . 24.
T. l. D. 20. . . . . . 74.
W. l. K 14.. . . . . . 43.
T. l. F. 13. . . . . . 85.
A. l. 16. (Yhdeksi riwiksi) 54.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . . 25.
T. l. C. a). 9. . . . . . 64.
W. l. G. 1. (Ymp. woim. paik.) . . 25.

48.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 3. . . . . 46.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 15. . . . . 53.



72.

A. l. 1. . . . . 44.
A. l. 2. . . . . 45.
A. l. 5. . . . . 46.
A. l. 16. . . . . 54.
A. l. 10. . . . . 49.
W. l. K. 7. . . . . . 40.
W. l. K. 3. . . . . . 39.
A. l. 2. . . . . 45.
T. l. F. 8. . . . . . . 84.
W. l. G. 9. . . . . . . 28.
T. l. D. 33. . . . . . 78.
W. l. F. 1. ja 2. . . . . 23.
A. l. 16 (Yhdeksi riwiksi.) 54.
W. l. J. 21. ja 22. . . 38.
W. l. G. 1. . . . . . . 25.

Muist: Harjoitus-kaawat tarkoittawat 30 yhteen riwiin asetetuin oppilaitten taiwuttamista yht'aikaa.

Paino-wirheitä.

Siw. 3	riwi	18	ylhäältä	seisoo:	J. Lacke	lue: J. Locke
„	„	14	alhaalta	„	käytetyiksi	„ käytetyiksi Saksassa.
„	„	3	„	„	raiwaisi	„ raiwoisi
„ 85	„	10	alhaalta	„	Tutuansa	„ Tultuansa
„ 90	„	12	„	„	Haja-ripu	„ Haja-rippu
„ 97	„	16	„	„	Liikkeeitä	„ Liikkeitä

Hinta: 1 markka 75 penniä.

